L'EDITORIALE

di
Angela Frenda

Non ricordo quando abbiamo deciso di dedicare un numero alle donne del food. Ma credo sia nato tutto da una riflessione in redazione, guardando anche la composizione del nostro team di lavoro. E osservando il mondo fuori, che cambiava e si evolveva. È stato quasi naturale farlo. E da quell'idea è nato Wif, Women in food, il Forum delle donne del cibo. Un evento? Qualcosa di più. Una piccola Cernobbio dove l'idea è che quel segmento femminile che sta crescendo attorno a questo settore possa ritrovarsi, premiare un numero di persone ogni anno che si sono distinte, e riflettere e ragionare su cosa fare, tutte insieme, per migliorare questo patrimonio sempre più femminile. Sempre più nostro. Un viaggio che facciamo tutte insieme, incontrando parole come successo, femminismo, rivincita, riscatto, speranza, sogno, passione, dolore. Una forza gentile del food, potremmo definirla. E una lobby, perché no? Anzi, uno degli obiettivi di questa due giorni, che questo anno è arrivata alla sua seconda edizione, è proprio quello di riuscire a superare tutti gli stereotipi e anche tutte le

LA FORZA GENTILE

paure che spesso ostacolano la nostra crescita professionale e personale. Dunque sì alle alleanze tra donne. D'altronde, proprio da questa idea è nato il nostro comitato scientifico (Chiara Coricelli, Marella Levoni, Carolina Vergnano e Viviana Varese), che vede quattro figure femminili lungimiranti e anche un po' visionarie accettare la sfida e aiutarci a costruirla anno dopo anno. Offrendo strumenti concreti a chi invece non ha sempre la possibilità di scegliere. Per questo sono felice quest'anno di annunciare l'idea delle borse di studio e di stage per quattro donne, che grazie al cibo potranno, si spera, costruirsi una nuova vita. A **Marta Pantaleo** abbiamo affidato invece i volti delle venti donne che premieremo nella serata del 28, che andrà in diretta streaming su Corriere.it. Poi, certo, c'è anche il nostro *Cook*. Il menu è di **Donna Hay** con le immagini strepitose di **Con Poulos**. Doppia edizione del Dolce allo specchio, a questo giro, con due proposte selezionate per voi dalla nostra **Lydia Capasso**. L'architetto in cucina, **Clara Bona**, ci svela invece i segreti dello stile nordico e vintage, che va sempre più di moda, anche negli spazi dove mangiamo, visto che sono sempre più aperti verso la casa e verso i luoghi di conversazione. **Irene Berni**, invece, ci racconta la magia dei colori scelti seguendo le ispirazioni della natura: un feng shui dell'anima che aiuta, passo dopo passo, a costruire una casa più tranquilla e serena. Per La Cucina delle donne vi parlo invece di una delle mie scrittrici preferite, M.F.K. Fisher, la poetessa degli appetiti. Mentre Chiara Amati ha intervistato su cucina, e tanto altro, Marisa Laurito, icona della comicità italiana e, anche, cuoca appassionata. Ad Alessandra Avallone invece il compito, come ogni mese, di svelarci una ricetta geniale. Quella di questo numero? La magia del burro aromatizzato per condire il pane. Buona lettura!

MARTA PANTALEO

Illustratrice freelance, è laureata in Graphic Design all'Accademia di Belle Arti di Roma e ha studiato illustrazione a Milano. Oggi collabora con testate italiane e straniere

CON POULOS

Fotografo di cibo di fama mondiale, vive e lavora a New York City. Collabora con diversi marchi e riviste specializzate come *Food & Wine Magazine*, *Jamie Magazine* e *Martha Stewart Living*. Lavora da anni con Donna Hay

CLARA BONA

Laureata al Politecnico di Milano, è architetto, specializzata in ristrutturazioni e interior design, e giornalista pubblicista. Ha fondato Studio98 nel capoluogo lombardo, guidando un team di sole donne

DONNA HAY

Donna Hay, australiana, è uno dei personaggi di maggiore successo nel panorama dell'editoria gastronomica internazionale. Cuoca e food stylist, è autrice di numerosi best-seller di cucina

LYDIA CAPASSO

Napoletana, è una restauratrice con una grande passione per la pasticceria. Autrice di libri a cavallo tra cibo e cultura, come *La cucina di Napoli* e *Santa pietanza. Tradizioni e ricette dei santi e delle loro feste*

IRENE BERNI

Food writer e fotografa, classe 1977, dal 2007 gestisce il bed&breakfast Valdirose in cui, oltre ad accogliere gli ospiti, organizza corsi di cucina e allestimento della tavola. È specializzata in dolci e colazioni

COOK
SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

SETTEMBRE 2022
ANNO 5 - NUMERO

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA
In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento magazine)
Chiara Amati
Wladimir Calvisi (coordinamento web)
Alessandra Dal Monte (coordinamento eventi)
Gabriele Principato
Lorenza Martini (grafico)
Ha collaborato:
Benedetta Moro

Art Director: **BRUNO DELFINO**
Progetto grafico a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)

IL SOMMARIO

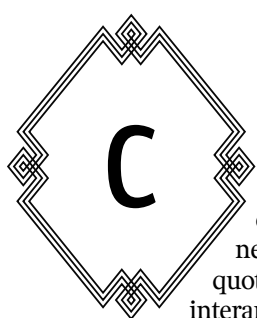
L'ELENCO DELLE RICETTE

FOTO DI CON POULOS

IL FORUM DELLE

Qui a fianco, un momento dell'edizione 2021. Sotto, da sinistra, Anissa Helou, chef e food writer; Lara Gilmore Bottura, co-fondatrice dell'«Osteria Francescana» e di Food for Soul; Simonetta Agnello Hornby, scrittrice; Olia Hercules, chef e food writer; Bee Wilson, giornalista e food writer

Il 28 e 29 settembre, nel Monferrato, la seconda edizione di Wif. Nella ricerca inedita della Bicocca si parlerà del rapporto tra le giovani italiane e la cucina: empowerment femminile sì, ma i modelli apicali restano maschili. Spiega la storica Barbara Welter: non si cerca più la funzione domestica ma quella del piacere. In un neofemminismo gastronomico che sposa due parole chiave: mentoring e lobbying

di **Angela Frenda**

Cosa è davvero, per le donne, la cucina? Liza Lou, creativa newyorkese che dà vita a oggetti quotidiani realizzandoli, su larga scala, interamente con perline colorate, ha provato a spiegarlo nella sua ultima opera intitolata «Kitchen». Si tratta di un'installazione all'interno del Whitney Museum of American Art e, come suggerisce il titolo, replica una cucina in ogni suo dettaglio. La stanza ricreata nel museo newyorkese ha richiesto cinque anni di lavoro e secondo molti è un'opera d'arte femminista: la cucina è infatti una rappresentazione del

lavoro domestico e non pagato, da sempre delegato soprattutto alle donne. Una stanza non certo felice, per molte. Eppure, qualcosa negli anni è cambiato. Anche grazie a coloro che, a un certo punto, quella stanza hanno voluto testardamente farla propria. Riappropriandosene. E cambiando la narrazione (finalmente). Un passaggio che ha inserito la cucina e il mondo che la circonda tra i settori di studio e osservazione, dopo anni di disinteresse da parte degli intellettuali. L'egemonia maschile, oltre ad aver soffocato tante voci certamente diverse (per sensibilità, punti di vista e altro), ha

DONNE DEL CIBO

Nella foto grande, alcune partecipanti di Wif durante la cena di gala dell'edizione 2021. Sotto, Emiko Davies, food writer; Isa Mazzocchi, chef del ristorante «La Palta»; Maura Gancitano, filosofa

LO SPECIALE/L'INCHIESTA

scartato anche tutta una serie di temi dalla riflessione filosofica, proprio perché considerati prerogativa femminile e, quindi, indegni di ragionamento filosofico. D'altronde, tutto ciò che ha tradizionalmente riguardato la sfera del quotidiano, e perciò del domestico, è sempre stato appannaggio delle donne. E così la riflessione attorno al cibo è stata considerata a lungo «roba da femmine». Dunque di serie b. E invece, già dall'anno scorso, con la prima edizione di Women in food (Wif), il Forum delle donne del cibo, abbiamo capito che è molto di più. Per chi se lo stesse chiedendo ancora, così per come lo abbiamo concepito, Wif è una «piccola Cernobbio» dove le donne che lavorano intorno al food and wine possono incontrarsi e scambiarsi opinioni. Ma soprattutto fare lobbying e mentoring. È un'occasione che dunque va ad accrescere le forme di conoscenza interpersonale ma anche a promuovere e incentivare l'ingresso di altre donne. Smentendo finalmente il concetto di «cucina uguale segregazione». E facendoci scappare a gambe levate dall'era di Mad Men, durante la quale ci si aspettava che le perfette Betty Drapers, con indosso grembiuli e décolleté ben in vista, avrebbero dovuto fare arrosti e guardare i bambini mentre i loro mariti andavano al lavoro. Rovesciare questo luogo comune della cucina «dominio della donna», certo, non è facile. Ci provano persino artisti come Eli Rezkallah, fotografo che si è dedicato a un progetto volto a capovolgere il ruolo della donna a partire dalle pubblicità degli anni '50 dov'era ritratta come quella che svolgeva i «doveri femminili». Ma per capire come si sia arrivati a questo punto dobbiamo fare un passo indietro di duecento anni. Prima del 19° secolo non c'era questa divisione tra spazi domestici e spazi pubblici, ha spiegato Catherine Allgor, presidente della Massachusetts Historical Society, che è anche nel consiglio di amministrazione del National Women's History Museum. La maggior parte delle persone erano agricoltori e «la casa era il centro della produzione. Gli uomini e le donne erano insieme nell'impresa di produrre (le loro merci) nella fattoria». Ma quando a metà del 1800 iniziò ad emergere una classe media, più uomini iniziarono a lavorare fuori, ad esempio in una banca, «e le donne erano ora relegate in case che non erano più il centro di produzione. Cominciò a esserci questa letteratura prescrittiva davvero forte nelle riviste femminili, nei libri e negli scritti religiosi sul ruolo della casa e sul posto di una donna al suo interno». In un saggio fondamentale, scritto nel 1966, la storica Barbara Welter descrive questo nuovo «culto della vera donna» così: «La donna... era l'ostaggio in casa. In una società in cui i valori cambiavano frequentemente, dove le fortune aumentavano e diminuivano con spaventosa rapidità, dove la mobilità sociale ed economica forniva instabilità oltre che speranza, almeno una cosa è rimasta la stessa: una vera donna era una vera donna, ovunque si trovasse... Gli attributi della vera femminilità, in base ai quali una donna giudicava se stessa ed era giudicata da suo marito, dai suoi vicini e la sua società poteva essere divisa in quattro virtù cardinali: pietà, purezza, sottomissione e domesticità. Senza di loro, tutto era cenere. Con loro, le era stata promessa la felicità e il potere». Questo legame tra il carattere di una donna e la sua capacità di prendersi cura della casa è rimasto a lungo fisso. E poiché le donne erano considerate inferiori agli uomini, il loro lavoro era considerato meno importante. La parità nei doveri domestici è ancora un lavoro in corso: oggi le donne costituiscono il 47% dei lavoratori statunitensi, ma continuano a farsi carico della maggior parte del carico quando si tratta di manutenzione domestica; un sondaggio del 2015 del Dipartimento del lavoro degli Stati Uniti ha rilevato che «in un giorno medio, le donne trascorrevano più del doppio del tempo a preparare cibi e bevande e a pulire gli interni». Ma non abbiamo bisogno di aspettare una divisione 50/50 per rivendicare che la cucina non ha bisogno di essere vista come un servizio offerto agli altri. «Penso che sapere che cosa metti nel tuo corpo sia davvero potente», ha spiegato Nicole Rice, co-fondatrice e presidente di Countertop Foods. «Inoltre, l'atto di cucinare può essere anche meditativo e una forma di cura di sé. Il processo di seguire una ricetta, misurare gli ingredienti, prestare attenzione a consistenze e odori e persino apparecchiare la tavola rientrano nella categoria delle abilità di 'funzione esecutiva. Quando abbiamo forti capacità di funzione esecutiva tendiamo anche a gestire la rabbia e regolare le emozioni in modo più efficace». Lontano

> **Eugenie Braziére è la cuoca stellata più famosa di sempre Ma non la si nomina quasi mai**

In alto, da sinistra, Barbara Quacquarelli, docente all'Università Bicocca di Milano; Irene Berni, food blogger; Marina Cvetic e la figlia Miram Masciarelli, imprenditrici; Sofia Fabiani, pasticcera, autrice della pagina @Cucinare-stanca; Carmen Moretti, amministratrice delegata della divisione alberghiera della Holding Terra Moretti. Sotto, da sinistra, in senso orario, Debora Villa, attrice e comica; Ixta Belfrage, chef e food writer; Monica Larner, firma italiana di *Robert Parker Wine Advocate*; Manon Fleury, chef del ristorante «Le Perchoir»

dalla pratica isolante di una volta, la cucina stessa è diventata anche più un atto sociale. Però attenzione: anche se cambiamo la nostra prospettiva sulla cucina, è importante continuare il lavoro di condizionamento sociale per spostare il peso delle faccende domestiche. Colmare il divario di genere aiuterà ad abbattere ulteriormente l'idea che il valore di una donna sia direttamente proporzionale alle sue capacità domestiche. Quindi, trovare «felicità e potere» attraverso la sua cucina sarà una sua scelta, non quindi il suo destino. E pensare che la cucina moderna nelle nostre case ha una genesi tutt'altro che spontanea. È stata progettata negli anni '20 da Margarete Schütte-Lihotzky, la prima architetta d'Austria, attivista femminista, antinazista e comunista, con lo scopo di migliorare le vita delle donne e del loro lavoro. Studiò, anche con l'ausilio di filmati, tutti i movimenti che una donna compiva per preparare i pasti, e fu precursore nel concepire quello della casalinga come un lavoro vero e proprio: applicando i parametri di ottimizzazione del lavoro in fabbrica, progettò una cucina secondo principi ergonomici e volti allo scopo di alleviare le fatiche delle donne. Dalla sistemazione in sequenza degli strumenti, alla collocazione del piano lavoro davanti alla finestra per una migliore illuminazione, fino alla riduzione dei metri da percorrere da 90 a 8, uniformò anche l'altezza dei piani di lavoro, ponendo le basi per le standardizzazioni in ogni settore lavorativo. Ma quale è il legame che c'è oggi tra le donne italiane giovani e questo settore? Abbiamo affidato una piccola ricerca al team di Barbara Quacquarelli, docente di Organizzazione aziendale dell'Università Bicocca. I risultati, che saranno illustrati poi dettagliatamente a Wif, sono particolarmente interessanti. Le ragazze italiane hanno un forte legame con il cibo a cui dedica attenzioni e tempo. Si impara a cucinare in giovane età, spinte dalla necessità, dall'indisponibilità del resto della famiglia a preparare i pasti. Il cucinare si identifica come lavoro di cura di genere per cui anche le donne giovani sono solitamente responsabili della pianificazione alimentare e della spesa. La preparazione del cibo ha due connotazioni principali: da un lato ha a che fare con la sfera della famiglia e degli affetti (accudimento), ma dall'altro ha una forte valenza estetica e di intrattenimento. E però la donna in cucina è fortemente legata alle figure tradizionali di madre e nonna. Quasi tutte si dicono competenti in cucina, attingendo sia alle conoscenze familiari ed ai supporti culturali tradizionali, come i libri, sia ad internet. Quando si immagina qualcuno che cucina, la figura femminile ha connotati familiari e rassicuranti, quasi antichi. Mentre l'uomo che si immagina è un uomo leader e di successo. Questo porta ad avere celebrity chef di riferimento quasi esclusivamente maschi. Sebbene permanga un immaginario tradizionale di donna rassicurante, nell'esperienza quotidiana delle giovani donne il «ritorno alle cucine» non viene però visto in maniera stereotipata, come una *diminutio* della propria affermazione, ma le tendenze analizzate fanno emergere una lenta ma progressiva propensione a vedere la cucina come un elemento identitario, legato alla dimensione del piacere e della passione più che a quella del dovere. Le nuove generazioni con un livello di scolarità alta sembrano quindi aver superato la narrazione femminista che in qualche modo «aborriva» la cucina come «feticcio antifemminista». Appare esserci un percorso del femminile in essere, che si è riappropriato del gesto in via identitaria ma non ha ancora introiettato un mutamento di immagine. Come a dire: la strada spetta sempre più a noi per cambiare la narrazione fin qui elaborata. E proprio per questo motivo mi piacerebbe dare vita, con il nostro Forum e con il sostegno del Comitato scientifico, a un serio concreto percorso di sostegno e di riscrittura del rapporto del mondo femminile con la cucina. Trasformando una mancanza in un'opportunità. Dall'unione dei tanti puntini del nostro evento ha preso forma l'idea di creare cinque occasioni di crescita professionale per quattro donne. Tutto questo grazie a Chiara Coricelli, Marella Levoni e Carolina Vergnano. Ma anche grazie ad Alma che ha accettato di diventare educational partner, a Cadmi, Pangea e Sermig. E agli altri due sponsor che hanno aderito, Lancia e Vellier. L'idea, infatti, e lo racconteremo il 28 e 29 settembre a Penango (Asti), alla seconda edizione di Wif, è attivare una Rete che punti sulla concretezza e sul mentoring, rendendo

Scappiamo a gambe levate dall'era di *Mad Men*, popolato di perfette Betty Draper casalinghe

Dall'alto, a sinistra, in senso orario, Viviana Varese, chef del ristorante «VIVA» e a capo del progetto «Io sono VIVA»; Dawn Davis, direttrice di *Bon Appetit*; Amber Guinness, food writer, chef e giornalista; Georgina Hayden, chef, food writer e stylist. In basso, da sinistra, Maria Teresa Di Marco, food writer; Vatinee Suvimol, avvocatessa e food writer; Gigi e Marisa Passera, autrice la prima, conduttrice radiofonica la seconda; Arianna Occhipinti, viticoltrice; Ana Estrela, chef e attivista

LO SPECIALE/L'INCHIESTA

il settore del food and wine un campo sempre più fertile. Lasciandoci con un obiettivo, magari. Fare in modo che nei prossimi anni non ci siano più solo modelli maschili di successo quando si pensa a ruoli apicali nel food. Ma si cominci, soprattutto noi donne, a sperimentare nuovi obiettivi. Nuove prospettive. Perché spesso mi chiedo come mai si continuino a celebrare, giustamente, grandi cuochi. Penso a Gualtiero Marchesi o Paul Bocuse. E nessuno, o quasi, ricordi ad esempio Eugenie Braziere, una vita vissuta da suffraggetta della tavola. Nata poverissima e consacrata «santa dei gastronomi» dal loro principe, il celebre critico Curnonsky. Rimasta a 10 anni rimasta senza madre, Eugenie ha scalato il mondo della cucina diventando la prima donna della storia a ricevere le tre stelle Michelin. Per tutta la vita sarebbe rimasta praticamente analfabeta, bisognosa di aiuto per qualsiasi incombenza burocratica. Ma in cucina trovò la sua strada. Tra i piatti che hanno consacrato Brazier il gratin di maccheroni, la galette Bressane, il civet di coniglio, i carciofi al foie gras e la pollastra demi-devil. «Pilastro della gastronomia mondiale» secondo le parole del suo più celebre allievo, Paul Bocuse, che l'ha fatta effigiare negli affreschi di Collonges. Dal 1933 al 1939 sono due volte tre stelle Michelin, in locali dove sfila il bel mondo: un record che nessuna cuoca ha più eguagliato. Dovremmo ricordarcelo sempre, quando parliamo di empowerment nel mondo femminile del food. E sperare che nella prossima ricerca, chissà, il primo nome a esser ricordato sia proprio il suo.

Per la storica Barbara Welter il legame tra una donna e la cura della casa è rimasto a lungo un parametro

TAVOLE ROTONDE, TALK E ACADEMY: TUTTO IL PROGRAMMA DELL'EVENTO

Saranno tecnicamente 24 ore, ma fitte fitte di discussioni, tavole rotonde e incontri. La seconda edizione di «Women in Food», l'evento che *Cook* e il *Corriere della Sera* organizzano per celebrare il talento femminile nel settore, comincia domani al Relais Sant'Uffizio di Penango (Asti), con VisitPiemonte e OroMonferrato come hospitality partner. Sarà chiuso al pubblico, ma i lettori potranno seguirci durante due momenti in streaming — mercoledì alle 16.30 e giovedì alle 12.30, in diretta sul sito e sui social di *Corriere* — e potranno leggere sul quotidiano e sul sito gli spunti che emergeranno. Perché l'obiettivo è proprio questo: tirare fuori dalla due giorni un «Manifesto delle donne del cibo e del vino». Un documento programmatico che fissi il punto a cui siamo oggi e gli obiettivi di domani: quali barriere restano da eliminare, quali aree sono da migliorare, quali azioni si devono avviare per far sì che questo mondo rappresenti sempre di più un volano di crescita e di occasioni per le donne, senza essere considerato «una cosa da femmine» o un settore di serie B. Dobbiamo cambiare la narrazione, si è detto nel pezzo che precede questo. Ebbene, per poterlo fare bisogna che lo stesso narratore modifichi la propria prospettiva: la storia deve essere riscritta in primis dalle sue protagoniste. Ecco perché «Women in Food» è organizzato come un grande summit: oltre 60 donne del cibo e del vino — alcune affermate, altre emergenti, alcune italiane, alcune straniere, impegnate in ruoli diversi — avranno la possibilità di conoscersi, stare insieme e ragionare affinché una reazione chimica imprevedibile e bellissima possa accadere. Chiamiamola pure networking o lobbying, sodalizio, amicizia o progettualità. Da Wif 2021, per fare un esempio, è nata un'opportunità concreta per una rifugiata afghana 24enne che, grazie a Silvia Redigolo dell'associazione Pangea e alla chef Ana Estrela, conosciutesi all'evento dell'anno scorso, ora ha firmato il suo primo contratto di tirocinio pagato in un ristorante. La cucina come opportunità di riscatto e di rinascita, in pieno spirito Wif. Ecco, quest'anno vorremmo moltiplicare casi come questo, tant'è che alle

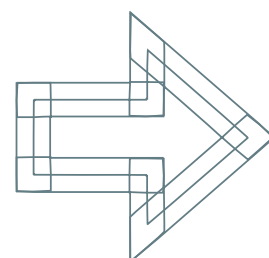
In alto, da sinistra, Mariangela Russo, food writer; Fatmata Binta, chef del ristorante «Dine on a Mat»; Laura Hernández, sommelier, e la madre Leonor Espinosa, chef del ristorante «Leo Cocina y Cava»; Stevie Kim, managing director di Vinitaly International; Silvia Redigolo, a capo della comunicazione di Pangea Onlus; Cristina Carelli, coordinatrice di Cadmi; Josè Rallo, ad di Donnafugata. A fianco, dall'alto, a sinistra, in senso orario, Chiara Maci, food blogger e conduttrice; Lucilla Bonaccorsi e la madre Luisa Beccaria, stiliste; Marilisa Allegrini, responsabile marketing di Allegrini; Clare Finney, giornalista

aziende sponsor della manifestazione abbiamo chiesto di mettere a disposizione delle opportunità concrete per donne provenienti da situazioni svantaggiate. Alcune di queste opportunità avranno la forma di borse di studio presso la scuola internazionale di cucina italiana Alma, educational partner di Wif, che a sua volta offrirà un corso di tecniche di pasticceria (scoprirete tutto nelle pagine seguenti). In generale, aspettiamo di vedere che cosa accadrà facendo sedere tutte queste professioniste nella stessa stanza, la stanza di cui si sono infine riappropriate quando hanno cominciato a trasformare il cibo nel proprio lavoro, per contribuire a creare nuovi modelli al femminile. In cui le parole talento, creatività, ambizione, successo e potere non spaventino o non restino dei tabù. Ecco, dunque, il programma a partire da domani: si comincia con due tavole rotonde, solo per addette ai lavori (ma i risultati verranno raccontati in diretta streaming su *Corriere.it* giovedì alle 12.30). Temi: «Cibo e corpo» (con la filosofa Maura Gancitano, le food writer Emiko Davies, Vatinee Suvimol, Mariangela Russo, Sofia Fabiani, Clare Finney, Amber Guinness) e «Imprenditorialità e cucina», una riflessione sul ruolo complesso delle cuoche di oggi (con le chef/attiviste/imprenditrici Fatmata Binta, Lara Gilmore, Viviana Varese, Leo Espinosa, Laura Hernandez, Irene Berni, Manon Fleury, Isa Mazzocchi). Alle 16.30 la «Women in Food Big Night», dove presenteremo le 20 donne dell'anno secondo *Cook* (quelle che state per scoprire nelle prossime pagine) e si alterneranno sul palco nomi importanti del settore. Dalla direttrice di *Bon Appétit* America Dawn Davis alla scrittrice Simonetta Agnello Hornby, dall'attivista Olia Hercules alla comica Debora Villa. Giovedì continuano i lavori con una tavola sulla «Scrittura e comunicazione del cibo» (con Simonetta Agnello Hornby, Anissa Helou, Georgina Hayden, Ixta Belfrage, Chiara Maci, Olia Hercules, Maria Teresa Di Marco, Dawn Davis) e una sulla «Comunicazione del vino» (con Monica Larner, Stevie Kim, Marilisa Allegrini, José Rallo, Arianna Occhipinti, Miriam Masciarelli, Marina Cvetic). Alle 12.30 gran finale in streaming, «Women in Food Manifesto»: i dati della ricerca su donne e cucina affidata alla docente della Bicocca Barbara Quacquarelli, la relazione delle presidenti delle tavole rotonde, l'intervista alla storica della gastronomia Bee Wilson e molto altro. A sei delle nostre ospiti, infine, abbiamo chiesto di girare delle videolezioni che saranno presto disponibili on demand sul sito di *Cook*: da come si apre un podcast (Stevie Kim) a come si cresce sui social (Vatinee Suvimol), da come si comunica un ristorante (Lara Gilmore) a come si imposta un libro di cucina (Emiko Davies), dall'impostazione di un racconto breve con al centro il cibo (Simonetta Agnello Hornby) alle foto giuste da scattare per Instagram (Irene Berni): nasce la «Women in Food Academy», un progetto didattico che consente di apprendere delle competenze specifiche grazie ai tutorial mirati di grandi esperte. Tutto il programma è sul sito *Womeninfood.it*: vi aspettiamo online.

Alessandra Dal Monte

I 20 VOLTI DELL'ANNO

di **Chiara Amati, Alessandra Dal Monte, Isabella Fantigrossi e Gabriele Principato**
illustrazioni di Marta Pantaleo

Cuoche, influencer, manager, scrittrici, studiose
Ecco le Donne del cibo 2022,
selezionate dalla redazione di *Cook* tra le protagoniste
del mondo food in Italia che negli ultimi dodici mesi
si sono particolarmente distinte
Per il loro impegno, la loro creatività,
per essere riuscite a innovare il proprio settore,
aver avuto visione e coraggio imprenditoriale
Diventando, per tante altre, modelli
di successo professionale che promuove sempre,
allo stesso tempo, il valore dell'inclusione

GAIA TRUSSARDI

SE IL CIBO SI FA PROGETTO D'INTEGRAZIONE

La seconda vita di Gaia Trussardi, classe 1980, figlia di Nicola e Maria Luisa, erede della casa di moda bergamasca fondata dal bisnonno Dante ai primi del Novecento ed ex direttrice creativa della maison, ha inizio nel 2018 quando l'imprenditrice lascia l'azienda di famiglia per dedicarsi a nuovi impegni. Che hanno l'obiettivo della solidarietà, dell'impegno e dell'integrazione sociale. E che quest'anno, con l'inaugurazione del ristorante «Marcel Boum» di Milano, aperto con lo chef Cesare Battisti del «Ratanà», si sono indirizzati al mondo del food. Assieme ad Alex Legler, ex compagno di università a Londra (dove ha studiato sociologia e antropologia), a fine 2020 ha fondato Pluvial Ventures, incubatore di imprese per immigrati che soggiornano regolarmente in Italia. Il primo progetto d'aiuto è stato dedicato a Zenam, piccolo marchio di moda ideato dallo stilista camerunense Paul Roger Tanonkou. Poi Gaia Trussardi ha cominciato a collaborare con il centro di accoglienza della Croce Rossa di Bresso. E lì, durante le conversazioni con gli ospiti del centro, è nata l'idea di creare un progetto di ristorazione. Che proponesse ricette proposte e studiate dai richiedenti asilo. «Nulla è conviviale quanto la tavola — dice Trussardi —, un'esperienza che unisce attraverso i sensi. Il cibo ha la capacità straordinaria di comunicare i valori di chi lo prepara e offre». Con l'aiuto, dunque, di Battisti, che ha finalizzato le ricette proposte (dal platano all'ugandese al tabbouleh tunisino fino al babaganoush egiziano), a giugno è nato «Marcel Boum», locale di street food africano in via Savona a Milano «inclusivo, divertente, attraente e sano». All'interno lavorano sia personale proveniente dal «Ratanà» sia ragazzi che arrivano dal centro accoglienza di Bresso. E in futuro? L'idea di Gaia Trussardi è quella di aprire nuovi «Marcel Boum». Per creare nuovi posti di lavoro. Sempre attraverso il cibo.

Isabella Fantigrossi

FRANCESCA GIOVANNINI

THE BLUEBIRD E LA CUCINA ESSENZIALE

La cucina non è solo nutrimento ma ciò che mangiamo ogni giorno (e come lo prepariamo!) è anche — lo ha detto più volte la cuoca e «creator digitale» Francesca Giovannini su Instagram dove si fa chiamare @thebluebirdkitchen — una quotidiana scelta politica. E la sua preferenza va, senz'ombra di dubbio, verso una cucina che lei chiama «essenziale». Niente a che vedere con ricette insipide e incolori ma ingredienti autentici, di qualità, da usare senza sprechi e con intelligenza. «Mangiare è l'unica cosa che dobbiamo fare per sopravvivere quotidianamente su cui abbiamo (quasi) pieno potere perché non è un riflesso incondizionato. Per me il ritornare all'essenza è un modo per cancellare tutto questo inutile rumore, per semplificare». Ed è con questa idea semplice quanto forte, unita all'atto pratico della cucina, che Giovannini, originaria di Varese, studi in linguaggi dei media a Milano, per tutti ormai «la Bluebird», si è imposta sul web prima (con il blog TheBluebirdKitchen.com nato nel 2014), sui social dopo e infine in libreria, con il suo primo ricettario, *Cucina essenziale*, uscito per Gribaudo nella scorsa primavera. Settanta piatti (quasi tutti vegetali, solo 8 con latticini o uova) per imparare a cucinare con un grande fine — trovare il giusto equilibrio tra risorse disponibili e produzione —, pochi ingredienti e anche pochi utensili. Basta, dunque, ingolfare la propria cucina di pentole ed elettrodomestici che spesso giacciono inutilizzati per anni. Bastano pochi oggetti buoni. Come la casseruola per le ricette «one pot», quelle che si cucinano in una solo padella. Un esempio? Gli spaghetti con pomodoro, zucchine, melanzane e basilico: cucinando tutto assieme, si sporca un solo oggetto e il condimento mixato all'amido della pasta diventa resta molto cremoso. E poi, insiste Giovannini, bisogna imparare a ridurre la spesa. E a creare un'ottima dispensa con pochi elementi ma capaci di mescolarsi in decine di combinazioni diverse. La chiave per una vita essenziale.

I.Fan.

MARISCADORAS

LE PALADINE DEI MARI E DELLE «SPECIE ALIENE»

«Abbiamo scelto di chiamare la nostra società "Mariscadoras", perché è sinonimo di quelle donne "di mare" galiziane che hanno lottato per i loro diritti». Loro sono Alice Pari, Giulia Ricci, Carlotta Santolin, Ilaria Cappuccini e Matilda Banchetti. Cinque donne riminesi, con storie diverse e la volontà comune di fare impresa, la Blueat, ma, anche, contribuire a salvaguardare l'ambiente e la vita di chi lavora in mare e per il mare. «Con una particolare attenzione — spiegano — a quelle donne che ancora oggi sono "invisibili" e sottopagate». Alice Pari è antropologa ambientale. Classe '84, da oltre 7 anni lavora nella Fondazione Cetacea come dipendente, socia e infine membro del Cda. Lei è la pr manager del gruppo. Giulia Ricci è laureata in mercati e strategie d'impresa ed è esperta di economia circolare e gestione ambientale. Classe '97, è la business specialist del progetto. Carlotta Santolini è la mente di Mariscadoras. Classe '96, biologa marina, frequenta un PhD in Climate Change and Sustainable Development allo IUSS di Pavia. E dal 2015 è socia di Fondazione Cetacea Onlus. Ilaria Cappuccini, classe '96, ha conseguito un bachelor in Arti culinarie al Cordon Bleu di Firenze, un Master in Food&Wine Business della Luiss Business School di Roma e un altro in Digital Marketing. Dal 2021 racconta il vino e l'enoturismo attraverso il suo profilo Instagram @just.saywine. Nella startup Blueat, nata a fine 2021, si occupa di comunicazione e marketing. Matilda Banchetti, classe '98, è la project manager del gruppo e segue l'ordinaria amministrazione della società. Sta terminando il corso di laurea di Ingegneria Gestionale all'Università di Bologna. Attraverso Blueat, stanno facendo conoscere le specie «aliene», sempre più presenti nel Mediterraneo e pericolose per la sopravvivenza dei nostri mari, come il granchio blu arrivato nell'Adriatico dagli Stati Uniti, promuovendone allo stesso tempo la pesca sostenibile e il loro uso in cucina.

Gabriele Principato

DANIELA SENATORE

LATTE DI BUFALA, RICETTA DI BELLEZZA

Dalla provincia di Salerno di cui è originaria eredita il calore, la creatività e tanta voglia di sognare. Delle regioni del Nord, dove si trasferisce per portare a termine il suo percorso di studi, prende a prestito pragmatismo e rigore. È dalla mescola di questi ingredienti, poi, che l'imprenditrice Daniela Senatore trae le ricette dei suoi prodotti di bellezza, realizzati per necessità: «Ero incinta del primo figlio. Volevo qualche cosa che desse sollievo alla mia pelle irritata — racconta lei, una laurea in Economia conseguita a Milano e la passione per la cosmetica *chemical free* —. Ho fatto un bagno dentro a una vasca di acqua tiepida e latte di bufala: ne sono uscita rigenerata». Da qui l'intuizione: trasformare l'oro bianco della sua terra — il Cilento — in una promessa di benessere al femminile. Quindi il ritorno al Sud. Dopo anni di vita metropolitana Senatore si trasferisce definitivamente a Paestum, «il luogo dove si può godere della natura e della semplicità delle piccole cose, come il latte appena munto». Gli allevamenti di bufala locali la motivano a creare qualcosa che racchiuda l'intensità di quel piccolo universo. Passione, studio e ricerca, con il sostegno del fratello Pasquale, fanno il resto. Insieme mettono a punto una startup che consente loro di impiegare il latte di bufala cento per cento dop nella realizzazione di cosmetici naturali. Nasce Biancamore, gamma di referenze detergenti per viso, corpo, mani e capelli. La materia prima arriva dalle bufale di Barlotti, tra i più antichi allevamenti della Campania che si conferma terra ricca di risorse. «Il latte munto — spiega Senatore — viene infatti miscelato con altri prodotti tipici del territorio: succo di melagrana, olio extra vergine di oliva, mirto e avena. Il che fa sì che questa linea sia un'eccellenza italiana a ogni passo della filiera. Da donna mi piace l'idea di offrire un po' di bellezza ad altre donne, ma non soltanto. Con un invito: prendiamoci cura di noi stesse, impariamo a dedicarci del tempo per ritrovare quelle sensazioni ormai perse».

Chiara Amati

CHIARA PAVAN

L'ICONA (SOSTENIBILE) IN LAGUNA

Una cucina creativa e «ambientale», in grado di valorizzare la filiera e il territorio, quello della Laguna di Venezia. E una visione etica dove lo scarto e l'uso delle plastiche non sono contemplati. Classe 1985, di Verona, Chiara Pavan è un'icona della sostenibilità, con molta gavetta alle spalle. Laureata in filosofia della scienza all'Università di Pisa — una tesi triennale sul foucaultiano Georges Canguilhem e la biennale su Ian Hacking, filosofo canadese della mente — la cochef del wine resort «Venissa», sull'isola-gioiello di Mazzorbo, nella parte più a nord della Laguna, ha sempre portato avanti studio e cucina. «Mi sento una privilegiata, faccio quel che amo fare, con sete di conoscenza». La stessa che, dopo gli studi, porta Pavan a viaggiare in Italia — presta servizio da «Caino», in Maremma e da «Zum Löwen», in Alto Adige — ma anche in Francia, Parigi. Venezia arriva poi. «Lessi un annuncio di lavoro: era di Francesco Brutto. Più di uno chef: per me un faro. Volevo svecchiare un po' le mie competenze, mi candidai. Lui mi prese. Nel 2017 ero al "Venissa". Poi ci siamo innamorati», sintetizza. Insieme a Brutto, Pavan da tre stagioni guida l'insegna: una stella Michelin, ottenuta dieci anni fa, e la Verde nel 2022. A dimostrazione del fatto che tra i due cuochi «ecomilitanti» c'è simbiosi totale. Prima di tutto nella ricerca che pone al centro ingredienti vegetali. E nella tecnica che non ammette sprechi alimentari. Chiara crea, sperimenta, legge di tutto, affonda le mani nella terra dell'orto già all'alba. Francesco sverna in laboratorio trasformando la materia, tra contenitori di garum e shiokara, e koji. «Il ristorante gourmet, che è anche plastic free, vive dei prodotti dei nostri orti bio. In questo modo non soltanto proponiamo un menu che è espressione del luogo, ma riusciamo a usare materie prime che arrivano in tavola senza trasporto, quindi senza generare inquinamento». Sostenibile è, inoltre, la gestione dei rifiuti. «L'organico tramite compostaggio diventa concime per l'orto. In sostanza alimenta la vita».

Ch.Ama.

SCOPRI DI PIÙ
Insieme, da 140 anni
CAFFÈ VERGNANO 1882
La storia di Caffè Vergnano è iniziata nel 1882. Da quattro generazioni, selezioniamo le migliori materie prime e le tostiamo con il metodo tradizionale della tostatura lenta, per racchiudere in ogni tazzina il rito dell'autentico espresso italiano. Oggi vogliamo festeggiare il nostro anniversario con tutti coloro che condividono la nostra stessa passione e ci scelgono ogni giorno.
UN CAFFÈ COSÌ NON SI PRENDE, SI SCEGLIE.
CAFFÈ VERGNANO 1882
1882 140 2022

WILMA OLIVERIO

LA RICETTA DEL «FENOMENO BORGHESE»

Se c'è qualcuno che sa che cosa significhi lavorare nel mondo della ristorazione oggi, tra locali da gestire, catering da organizzare, eventi da produrre, format televisivi da ideare e la comunicazione da supervisionare, questo qualcuno è Wilma Oliverio. Amministratrice delegata di AB Normal S.r.l – Eatertainment Company, l'azienda di food consulting & advertising fondata insieme al marito, lo chef Alessandro Borghese, Oliverio riveste un ruolo molto complesso. Un po' perché avere a che fare con la fama di un coniuge può non essere facile, un po' per la quantità di oneri, un po' perché vivere e lavorare insieme in una coppia può creare problemi. «Ma io e Alessandro abbiamo trovato la ricetta giusta — racconta lei —. La sua leggerezza e il suo entusiasmo sono stati capaci di tirare fuori quello che, forse, senza il suo motto di incitamento "vai - go go!" non avrei mai fatto. Ha saputo spronarmi a dare il meglio di me, a superare gli ostacoli e a trovare risorse che non pensavo di avere. Ancora oggi la sua stima e la sua fiducia incondizionate sono fondamentali e di questo lo ringrazio». Classe 1975, nata a Telese Terme (Benevento) da mamma croata e papà lucano, cresciuta in Calabria, a Praia a Mare, Oliverio si è diplomata al liceo scientifico a Maratea (Potenza) per poi trasferirsi a Milano, dove ha lavorato come modella, conduttrice e autrice tv, oltre che come showgirl per una stagione di *Ok il prezzo è giusto* (fino al 2000). In seguito diventa quadro commerciale per Digital Bros, ed è qui, nel 2008, che conosce lo chef Borghese. Un colpo di fulmine: nel luglio 2009 arrivano le nozze e poi le due figlie Alexandra e Arizona. Per Wilma il lavoro nel food è stato un ritorno alla cucina, già presente nel suo destino: nonna Wilma e nonno Alfredo avevano un ristorante, suo papà gestiva una società di rappresentanza commerciale nel settore. Diplomata in danza classica, è anche molto religiosa, studia Ebraismo e sogna di prendere un giorno la laurea in Teologia.

A.D.M.

FRANCESCA FARIELLO & CHIARA RATTI

L'ARTE (VEG) DEL CIBO «SUPERSONICO»

Solo pochi giorni fa il gruppo Meta le ha inserite tra i dieci profili italiani dei «Creators of tomorrow», cioè la ristretta selezione effettuata dalla company di Mark Zuckerberg dei talenti che stanno contribuendo a cambiare la comunicazione digitale e social nel mondo. Sono Francesca Fariello, 33 anni, nata a Formia (Latina), e Chiara Ratti, 35 anni, di Erba (Como). Coppia nella vita (si sono unite civilmente nel 2020) e nel lavoro. La prima chef e la seconda social media manager sono le fondatrici di «Cibo supersonico», progetto di cucina vegetale nato nel 2016 che organizza corsi *plant-based*, supper club, formazione per i ristoranti e offre il servizio di chef a domicilio. Ma non solo. «Crediamo che il futuro richieda impegno nel presente — hanno detto a proposito di «Creators of tomorrow» —: parlare ed approfondire tematiche che ci riguardano in prima persona, come il cibo vegetale, la scelta femminista, i diritti LGBTQ+ e l'impatto ambientale, è il nostro punto di forza». Lo fanno sui social, soprattutto, ma lo hanno fatto anche nel loro primo libro, *Cibo supersonico*, uscito a febbraio per Rizzoli: un ricettario (con i 20 piatti più richiesti dalla loro community) ma anche allo stesso tempo il racconto della loro relazione, del coming out con le famiglie, della malattia di Francesca (un tumore al seno affrontato nel 2016) e dell'impegno di entrambe per un mondo più sostenibile. L'anno scorso, per dire, hanno vissuto un mese a «impatto sotto zero» nella loro casa di Annone (Lecco), staccando il contatore e riducendo al minimo le emissioni di CO_2. Niente frigo, acqua calda, viaggi in auto. Mentre oggi organizzano un piccolo corso in sette lezioni, «Il metodo supersonico», per imparare a cucinare in modo veloce, sano e sostenibile. Si va dalla lezione sulle materie prime indispensabili a quella sui nuovi metodi di cottura a impatto zero (sì, si può cuocere la pizza senza accendere il forno) fino al menu a base vegetale per le feste di Natale («un menù a misura di zia e di nonna che continueranno a mangiare carne fino alla fine dei loro giorni», dicono Fariello e Ratti). Perché, insomma, la cucina del futuro è priva di carne. E il futuro comincia oggi.

Isabella Fantigrossi

ALESSANDRA AUGELLO

SAPORI RETRÒ IN PASTICCERIA

«Io? Un po' cameriera, a volte aiuto cuoco, spesso pasticciera. E poi food blogger, food photographer e food designer. Se dovessi fare una sintesi, potrei dire che sono una pasticciera con il pallino per la fotografia». Alessandra Augello, classe 1993, siciliana doc — nasce a Sciacca e si stabilisce pochi chilometri più in là, a Menfi, in provincia di Agrigento — ha sempre avuto le idee chiare: «Sulle punte dei piedi osservavo nonna cucinare. C'era qualcosa di magnetico in quelle dita che impastavano senza tregua. Ho messo a fuoco e capito che l'ingrediente segreto, ciò che rendeva ogni ricetta unica e irripetibile, era la passione». Con la determinazione nel sangue, Augello si iscrive all'alberghiero Amato Vetrano di Sciacca dove si diploma nel 2012. Siamo alla vigilia dell'era social che deflagra qualche mese dopo. Alessandra ne subodora la potenza: capisce quanto sia importante comunicare (anche) per immagini. Così si avvicina alla fotografia, ne subisce il fascino — davanti e dietro l'obiettivo —, si appassiona. Capisce che la cucina può esprimere molto di più se vissuta con occhio esperto. Contamina i campi: prepara dolci, appronta set con utensili e porcellane vintage, li immortala con quel gusto baroccheggiante che le deriva dalla sua Sicilia. Quindi popola di foto i profili social e il blog, *Ladrasanse*, dall'anagramma del nome, corredandole di testi di ricette. Nel frattempo perfeziona le sue competenze. «Più cucinavo, più fotografavo e più mi rendevo conto di quanto il mondo della pasticceria fosse inesplorato. I social erano riusciti a tirare fuori quella fame che avevo dentro. E messo in moto il desiderio di indagare. Dovevo andare oltre. Ho intrapreso uno stage presso Cappello, tra le confetterie più rinomate di Palermo. E acquisito abilità. Oggi la pasticceria è il posto ideale dove isolarmi per creare piccole opere d'arte con cui coccolare la gente. Perché i dessert, per quanto godibili siano, non vanno mai nello stomaco, ma dritti al cuore».

Ch.Ama.

ROSA FANTI

LA MANAGER DELLE SVOLTE DI CRACCO

Sul biglietto da visita degli anni Venti, e cioè Instagram, si definisce assaggiatrice ufficiale dello store online di Carlo Cracco e imprenditrice agricola di Vistamare. Etichetta volutamente low profile che racchiude, però, i due luoghi e le due anime, Milano e la Romagna, che hanno fatto e convivono ancora oggi nella storia professionale e di vita di Rosa Fanti. Classe 1983, di Santarcangelo di Romagna (Rimini), una laurea in scienze della comunicazione a Bologna e un master in marketing d'azienda, conosce il futuro marito, lo chef Carlo Cracco, di 17 anni più grande, nel 2008 durante un evento milanese in cui lei lavora come pierre. Dopo dieci anni di relazione e due figli, Pietro e Cesare, la coppia si sposa a Milano nel gennaio 2018. Oggi Rosa Fanti, ama raccontare lei, nel mondo Cracco si occupa prevalentemente di tutto ciò che non è cucina: è, insomma, la manager che gestisce tutta l'attività organizzativa e di comunicazione dell'impresa del marito (dai ristoranti di Milano a Portofino), che ha il cuore nella lussuosa sede centrale in Galleria Vittorio Emanuele II. Si occupa, dunque, di gestione del personale, eventi, logistica, preventivi, allestimenti. «Metto ordine nella vita creativa di Carlo», ha sempre detto. E poi, naturalmente, si occupa di comunicazione. A detta di molti, del resto, c'è proprio lei dietro la prima grande svolta di Carlo Cracco: quella da chef già molto premiato ma ancora poco popolare a volto straconosciuto e glamour. La seconda svolta è quella verde. Dallo scorso anno, infatti, la coppia gestisce Vistamare, azienda agricola di quasi 20 ettari improntata sulla sostenibilità. Qui si coltivano frutti e verdure che poi vengono utilizzati, sempre più frequentemente, nei piatti dei ristoranti di Cracco e nei prodotti venduti nel suo shop online, si produce olio extravergine e ora anche tre nuove etichette di vini. La sede? Nella campagna romagnola, sulle colline di Santarcangelo. E l'impronta è, ancora una volta, quella di Rosa Fanti.

Isabella Fantigrossi

FOSCA VEZZULLI

LA RICERCATRICE (E SOMMELIER) DI CAFFÈ

Nell'olimpo dei massimi esperti di caffè nel mondo si è insediata ormai da tempo la ventisettenne Fosca Vezzulli. Piacentina, laureata in Scienze e tecnologie alimentari alla Cattolica di Piacenza e oggi dottoranda in Agrisystem presso lo stesso ateneo, ha in tasca due certificazioni internazionali molto importanti nel settore, rilasciate nel 2019 dal Coffee Quality Institute: è una dei 30 circa Q-Arabica graders in Italia (sono solo 6 mila in tutto il mondo), cioè gli assaggiatori ufficiali di caffè, ed è anche una dei sei Q-processing level professional in Italia (solo 400 nel mondo), cioè i professionisti che valutano i processi di coltivazione del caffè. Insomma, è una sommelier della tazzina, professione emergente, e assaggiatrice delle miscele migliori del mondo. La passione per la bevanda nera, ha raccontato più volte Vezzulli, è nata durante l'università e in seguito a un primissimo stage presso la torrefazione Musetti. E non è più svanita. Ogni giorno assaggia, annusa, guarda, valuta secondo un procedimento standard. Per stabilire se un caffè è davvero speciale, di alta qualità, oppure se ci sono difetti da correggere. A partire dall'inizio del processo, dai semi verdi del caffè che, per dare un'ottima bevanda, devono essere perfetti già in partenza, fino all'infuso. Poi i chicchi interi vengono tostati e valutati una seconda volta. Infine macinati e giudicati nuovamente. Quando poi il caffè viene finalmente preparato, i sommelier assaggiano per ogni lotto cinque tazze, in modo da dare un giudizio davvero uniforme. E qui si apre un mondo di sensazioni. I profumi si odorano, poi si valutano il dolce, l'acido e l'amaro, cioè i tre gusti principali del caffè e il loro bilanciamento. Infine, si presta attenzione alla percezione tattile in bocca (il caffè è setoso? Vellutato?) e poi al retrolfatto, il gusto che resta in bocca dopo aver deglutito. Così lavora un professionista del caffè, come Vezzulli. E i semplici appassionati? Ognuno beva il caffè come piace, è convinta lei: la tazzina deve essere prima di tutto un piacere.

I.Fan.

LO SPECIALE/I RITRATTI

VALENTINA LEPORATI
RINASCERE (SENZA GLUTINE)

Capelli lunghi rossi, viso fotogenico, un soprannome, Sheena, tratto da una canzone dei Ramones (il suo gruppo preferito) e una spiga di grano sbarrata sulla spalla destra tra i suoi innumerevoli tatuaggi. Valentina Leporati è uno dei nuovi volti della cucina, esploso, neanche da dirlo, sui social. Pasticcera e panificatrice ligure, nata e cresciuta a Sarzana (La Spezia), ha saputo trasformare la celiachia, di cui soffre dal 1989, da quando aveva 17 mesi, nello strumento del suo successo. Dopo anni difficili, quelli dell'adolescenza — «ho lasciato che la celiachia diventasse più importante di me e che mi limitasse in tutto e per tutto», ha raccontato Valentina Leporati —, decide di trasformare i suoi limiti in opportunità. Sceglie di dedicarsi alla cucina e alla panificazione. Studia, si informa, impara. Poi, nel 2017 decide di aprire a Sarzana il suo panificio-pasticceria artigianale, «Valentina Gluten Free», pensato per clienti intolleranti al glutine. Qui prepara focacce, pani, pizze, dolci preparati con farine naturalmente senza glutine, senza lattosio e ingredienti di alta qualità. Gli obiettivi sono due: avere a disposizione in versione gluten free cibi tradizionali e «tutti i dolci che mi sogno anche di notte» ma anche, soprattutto, «far sentire i celiaci individui come tutti gli altri». Poco alla volta il locale diventa un punto di riferimento, una piccola isola felice, per celiaci (e non solo), mentre, piano piano, Valentina comincia a raccontarsi su Instagram. A spiegare e ad aiutare chiunque abbia necessità alimentari non tradizionali. Oggi il suo profilo Instagram conta più di 65 mila follower mentre, in primavera scorsa, è uscito per Vallardi il suo primo libro. Un ricettario (ci sono le basi, dalle frolle alla focaccia ligure, e poi torte salate, pasta fresca, lasagne, dolci) e anche un manuale su come organizzare la cucina se in casa vive una persona intollerante al glutine oppure come comportarsi quando si è al ristorante.

Isabella Fantigrossi

VALENTINA DE SANTIS
L'ARTE DELL'HOTELIER ALL'ITALIANA

Dalle sponde del lago di Como Valentina De Santis promuove l'amore per il lusso e lo stile *made in Italy*. Un impegno che le ha permesso di conquistarsi un posto nella lista delle 100 donne italiane di successo stilata dalla rivista *Forbes* nel 2019. E, quest'anno, le è valso il titolo di «Migliore Hotelier dell'anno» ai celebri Virtuoso Ltd Luminaries, Legends and Leaders Awards di Las Vegas. Classe 1982, si è laureata all'università Bocconi in Economia per l'arte, la cultura e la comunicazione. Poi, ha conseguito un master degree in General Management con un semestre passato negli Stati Uniti frequentando un MBA alla Carlson School of Management di Minneapolis. La sua carriera è iniziata subito dopo in Bain & Company Italy, dedicandosi alla consulenza strategica a livello internazionale con focus su progetti nel settore della moda e del lusso. Nel gruppo di famiglia, Meta Spa, è entrata nel 2010. «Sono figlia unica di una famiglia di imprenditori. Fin da piccola — racconta De Santis — andavo in ufficio da mio papà e scorrazzavo in giro per l'hotel durante le vacanze estive, spesso facendo domande al personale per cercare di capire di più e meglio cosa accadeva dietro le quinte di questo grande albergo: seguire le orme di mio padre e mio nonno è sempre stato nella mia testa». Ed è ciò che ha fatto. Oggi si occupa di supervisionare l'area sales & marketing e le partnership strategiche della società di cui ha assunto il ruolo di Ceo nel 2014. Da allora l'imprenditrice comasca — terza generazione della dinastia di albergatori lariani — guida tre realtà d'eccellenza: lo Sheraton Lake Como, il Passalacqua e lo storico Grand Hotel Tremezzo. Quest'ultimo è un elegante struttura inaugurata oltre 112 anni fa che affaccia su Bellagio, la Riviera delle Azalee e le vette rocciose delle Grigne, ed ospita — come lei ama ricordare con orgoglio — «l'unico ristorante al mondo che vanta una carta interamente firmata dal maestro Gualtiero Marchesi».

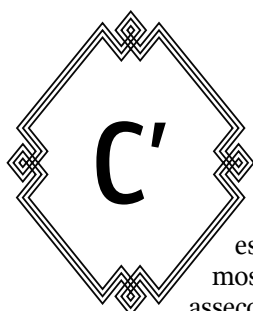
Gabriele Principato

NOEMI PIZZIGHELLA
AMARONE, UNA NUOVA STELLA

Studi da perito agrario, diploma da sommelier. E tanta esperienza sul campo: aveva 16 anni Noemi Pizzighella, classe 1994, quando ha iniziato ad affiancare i genitori nell'azienda di famiglia, «Le Guaite», aperta nel 1987 dal padre Stefano soprattutto per la produzione di olio e poi diventata una casa vinicola. E ne aveva otto quando ha partecipato alla sua prima vendemmia: anno 2002, nasceva il Valpolicella Superiore «Le Guaite». Poi sono arrivati l'Amarone, il Recioto, il Ripasso, il Tano Igt, tutti i vini rossi tipici della zona, che vanta la protezione dei Monti Lessini da un lato e l'aria del lago di Garda dall'altro. In particolare a Mezzane di Sotto, dove si trova questa «boutique winery» (10 ettari vitati, 25 mila bottiglie), le escursioni termiche a 500 metri di quota e il suolo vulcanico regalano al vino un'estrema freschezza. Con queste carte in mano, dal 2015 è Noemi a gestire la produzione: dalla vigna alla bottiglia, le decisioni sono sue. Il padre fa cambiare il nome dell'azienda, fiero del passaggio generazionale, anche se continua a lavorare in cantina con lei. Nasce così «Le Guaite di Noemi»: Pizzighella, all'epoca 21enne, diventa la più giovane produttrice della Valpolicella. Mantiene lo stile dritto e vibrante del vino di famiglia, punta sulla comunicazione e sui social, potenzia le pratiche sostenibili, si proietta all'estero attraverso nuovi canali commerciali, si affilia all'associazione Donne del Vino e partecipa alle «Sbarbatelle», l'evento — dal nome ironico e intelligentemente provocatorio — dell'Associazione italiana sommelier di Asti dedicato alle migliori vignaiole d'Italia. «Migliori» è la parola chiave: in un settore ancora molto maschile, parlare di risultati è necessario affinché il binomio «donna» e «giovane» non venga preso solo come un'occasione di comunicazione slegata dai meriti. Eccone alcuni: «stella nascente dell'Amarone» secondo Forbes, punteggi sempre lusinghieri alle anteprime. Capito, le «Sbarbatelle»?

Alessandra Dal Monte

AURORA MAZZUCCHELLI

PIZZA GOURMET, LA RIVOLUZIONE

C'è un'urgenza nella cucina di Aurora Mazzucchelli. L'urgenza di esprimersi. Che non significa mostrarsi, esibirsi, ma piuttosto assecondare la propria vocazione: «Ho scoperto la grande forza della Cucina, riconoscendola come bisogno primario, fonte di emozioni, nutrimento necessario per me affinché io possa dare nutrimento agli altri. Ho scelto di raccontare la mia personalità e i prodotti che amo attraverso i piatti. Ho deciso di usare la tecnica per tradurre in concreto ciò che ho nella testa, nel cuore e nella gola. La mia cucina sono io». Parole potenti: cosa c'è di più bello nella vita di riuscire a trovare, e ad abitare, la «stanza tutta per sé» in cui sentirsi gratificati? Sarà per questo che Mazzucchelli ha saputo attraversare la sua carriera con continuità e allo stesso tempo con spirito di rinnovamento. Classe 1973, nel 2000 comincia a lavorare al «Ristorante Marconi», il locale di pesce dei suoi genitori aperto nel 1983 a pochi chilometri da Bologna. Qualche anno dopo ne prende le redini insieme al fratello Massimo, che oggi segue la sala e la carta dei vini, e ne stravolge l'identità: stage all'estero (anche dallo chef basco Martin Berasategui), studio intenso, perfezionamento delle tecniche di cucina e di pasticceria. Nel 2008 arriva la stella Michelin. Nel 2021 Mazzucchelli accetta il rischio di rinunciare a quel traguardo quando decide di cambiare format: il vecchio «Ristorante Marconi» e l'adiacente forno «Mollica», aperto dalla chef nel 2016, si fondono in «Casa Mazzucchelli», un'esperienza in cui la pizza, il pane, la focaccia entrano nei piatti. Una sorta di evoluzione della «pizza gourmet», in cui il lievitato diventa la base sulla quale la chef prepara la sua portata. «Volevo unire le mie due grandi passioni — ha spiegato lei — l'alta cucina e la panificazione». Per trovare una chiave originale, che non si limitasse ad appoggiare sui lievitati dei semplici ingredienti ma delle vere e proprie ricette, sono serviti i mesi della pandemia, durante i quali Mazzucchelli ha studiato e sperimentato. Sempre al suo fianco i fratelli Massimo e Mascia, a curare l'accoglienza e il buon bere, perché in «Casa Mazzucchelli» la vocazione per la cucina è un'arte di famiglia.

Alessandra Dal Monte

ANGELA HAIZHEN LEI

LA CUSTODE DEI VERI PIATTI CINESI

Quattro locali aperti per colmare la nostalgia di casa. E anche per rendere giustizia a un patrimonio culinario spesso banalizzato e bistrattato: altro che involtini primavera e riso alla cantonese, la cucina cinese è molto, molto di più. Forse si può riassumere con queste due motivazioni la (felice) storia imprenditoriale di Angela Haizhen Lei, originaria dell'area di Hunan, emigrata in Italia da giovanissima insieme ai genitori e oggi titolare di varie insegne di successo milanesi: «Maoji Street Food», «Mao Hunan», «Mini Maoji» e «Mao Hot Pot», aperti insieme a due soci dal 2015 a oggi. Tutti accomunati dai sapori decisi della sua terra d'origine: spezie, cipolla e aglio, affumicatura, piccantezza. L'Hunan, spiega Haizhen Lei, è una regione agricola e povera, perciò in cucina ci si arrabatta per riuscire a insaporire i cibi con poco. E sarebbe proprio questa scarsità di mezzi a dare agli chef di quell'area una straordinaria sensibilità ai fornelli. Di certo i suoi quattro locali sono molto apprezzati a Milano, non solo dai cinesi expat ma anche, e anzi soprattutto, dagli italiani desiderosi di approfondire la varietà della cucina cinese. Haizhen Lei, dal canto suo, è soprattutto un'esperta di ravioli: i suoi corsi online sulla piattaforma Academia riguardano proprio dumpling e baozi, così come i corsi live che prima della pandemia teneva nei suoi ristoranti. Il segreto? L'impasto, che deve essere perfettamente omogeneo. Acqua calda, farina di frumento e un preciso ordine con cui mescolare: sempre in senso orario, senza mai invertire. La seconda regola fondamentale è non lesinare con il gusto del ripieno. «Sono sempre stata sicura che il cibo avrebbe saputo fare da ponte tra i due Paesi a cui appartengo», ama dire Angela Haizhen Lei. Un'appassionata custode della «vera» cucina cinese, che di fatto non esiste se intesa come un blocco granitico. E che invece prende vita nelle tante declinazioni regionali. Esattamente come succede in Italia.

A.D.M.

VALENTINA RAFFAELLI

DESIGNER E CUOCA «NOMADE»

Esploratrice culinaria. Nomade della cucina. Così si definisce Valentina Raffaelli, trentina di origine, di stanza ad Amsterdam ormai da dieci anni dove vive con il marito, il designer di giochi per bambini e illustratore Luca Boscardin, e il loro figlio. Eterogenea, del resto, è la sua formazione. Laureata in architettura e design, stylist, oggi lavora come cuoca itinerante: collabora con diversi ristoranti, dall'estero all'Italia, come creativa della cucina. In questi mesi, per esempio, cura la cucina di «Follonico», agriturismo di lusso in provincia di Siena. E, soprattutto, si occupa da tempo di ricerca e di sensibilizzazione sui temi dello spreco alimentare e degli scarti. Che non sono solo ciò che buttiamo, lei racconta, ma soprattutto ciò che non consideriamo più. Per conformismo, abitudine, comodità. Che è ciò di cui ha parlato, assieme a Luca Boscardin, nel loro ultimo volume, *Scarti d'Italia*, uscito nel 2020 per Corraini. Un libro che è nato da un lungo viaggio della coppia da nord a sud dell'Italia a bordo di un furgone blu, Big Blue, trasformato in casa mobile di design per scoprire tutte le dimenticate tradizioni legate alla cucina del quinto quarto. Milza, fegato, lampredotto, piedini di maiale, collo d'oca, nervetti... In quasi un anno vissuto on the road, Valentina Raffaelli e Luca Boscardin hanno esplorato l'Italia alla ricerca delle tradizioni gastronomiche legate alle frattaglie, incontrando cuochi, ristoratori e allevatori e diventando così tra i massimi esperti del paese di ricette che utilizzano scarti di carne e pesce. Un modo per riscoprire la cucina di una volta e, naturalmente, di abbattere gli sprechi e inquinare, dunque, meno. Una terza via possibile, insomma, tra veganesimo e dieta carnivora senza coscienza. O, detto altrimenti, una modalità più rispettabile di mangiare la carne. Ora è in cantiere il secondo volume di *Scarti d'Italia*, dedicato al mondo vegetale. Un nuovo viaggio alla scoperta di ricette di recupero e dimenticate, che fanno uso di tutte le parti degli ortaggi, anche quelle più brutte.

Isabella Fantigrossi

GIOVANNA HOANG

LA BLOGGER CHE COLTIVA TALENTI

«Il mio nome è Thi Kim Xuyen, che in lingua vietnamita significa braccialetto, ma per agevolare la pronuncia tutti mi chiamano Giovanna. Sono una milanese con gli occhi a mandorla perché scindere le mie origini asiatiche dall'amore che provo per la città del cuore, Milano, quella in cui sono cresciuta, è irragionevole. Come irragionevole sarebbe farmi scegliere tra la cucina vietnamita e quella italiana: le amo entrambe, mi appartengono». Classe 1980, nata a Ho-Chi-Min, ma in Italia dall'età di due anni, Giovanna Hoang — un lavoro a supporto di aziende e professionisti per rafforzare la loro presenza online — coltiva i talenti di food stylist, food photographer e content creator. «La petite Xuyen», il suo food blog, è la risultante di tutte queste passioni. Uno spazio dove il fascino del cibo passa dalle immagini che lo ritraggono e dai testi che lo descrivono, perché mangiare con gli occhi non è soltanto un modo di dire. Ma «La petite Xuyen» è prima di tutto un viaggio nelle sfumature della cucina preparata in casa dove chiunque può sedersi a tavola e gustare il piatto realizzato con gli ingredienti di una dispensa fusion. Pietanze semplici, alla portata di tutti. E furbe — a metà tra Oriente e Occidente — per rendere i cibi appetibili anche ai bambini ai quali Hoang dedica particolare attenzione. «Da che sono rimasta incinta, ho rivoluzionato il menu di casa. La gravidanza è stata per me un banco di prova: in quei nove mesi ho capito che la cultura culinaria ha molto di sano da offrire. Io ad esempio sono una carboidrato-dipendente: alla pasta non rinuncio. Gli spaghetti rappresentano uno di quei primi che soddisfa sempre il mio palato. Si sposano bene con ogni tipo di sugo e condimento e con pochi accorgimenti — meno sale, più erbe e spezie — diventano la portata perfetta per una cena salutare e gourmet». C'è molta Italia nell'offerta di Hoang, ma anche tanto mondo e sapori per ogni esigenza. «Perché non c'è nulla di più democratico e universale della cucina».

Ch.Ama.

SARA SCARSELLA

LIBERTÀ, ORTO E RICETTE ANTI-SPRECO

Classe '92, un diploma all'ALMA, Scuola Internazionale di Cucina Italiana, questa giovane cuoca romana comincia a interessarsi al buon cibo da bambina: i programmi tv a tema la spingono a cimentarsi in famiglia. È insieme alla mamma che, ogni domenica, prepara i pranzi per tutti. Di ricetta in ricetta, la curiosità si acuisce fino a diventare passione da approfondire sul campo. Non importa come: da lavapiatti ad aiuto cuoca tutto serve a crescere, come pure l'università, a cui si iscrive poi, e i corsi professionali che frequenta, certa di una cosa: la formazione è la via che fa emergere competenze inespresse. Nessun obiettivo studiato a tavolino per Sara Scarsella: a motivarla è la libertà. Il mantra? «Faccio solo ciò che mi sento». Terminati gli studi, Scarsella comincia uno stage presso «Caino» di Valeria Piccini. È il primo ristorante d'alto livello — due stelle Michelin — in cui presta servizio e dove conosce il fidanzato Matteo Compagnucci. A seguire, in occasione de Expo 2015, entra nella gastronomia di «Peck», poi vola all'estero. Tra le esperienze internazionali Oxford, Copenaghen — è al «Noma» e al «Geranium» che impara le tecniche di frollatura del pesce, le fermentazioni e le marinature — e Sidney dove, nella brigata del «Rockpool», sperimenta la cottura sulla brace e conosce i segreti della cucina asiatica. L'audacia nel viaggiare per imparare il possibile e il coraggio di tornare a casa per rimettersi in gioco portano Sara a una nuova sfida. Quella di «Sintesi», il ristorante di Ariccia che gestisce con Matteo e la sorella Clara, maître e sommelier. Una cucina anti-spreco, la sua, fatta di contaminazioni: i menu, che raccontano i luoghi visitati, utilizzano i prodotti del territorio e le verdure dell'orto che cura personalmente. Questo modo di esprimersi e prendersi cura dei clienti non passa inosservato: il 15 maggio Scarsella vince il premio EmergenteChef 2022. Uno stimolo a fare meglio, ammette. Con lo sguardo oltre: gli orizzonti da sondare sono molti, la volontà di farlo immensa.

G.Princ.

ALESSANDRA MION

FRAU KNAM, LA PASTICCERIA PER TUTTI

Il fenomeno Frau Knam è cominciato un pomeriggio di marzo 2020 a Milano, in pieno isolamento da Covid. Alessandra Mion, classe 1971, moglie del «re del cioccolato» Ernst Knam e madre dei loro due figli, fino a quel momento era la responsabile Marketing della «Pasticceria Knam» di via Anfossi, a Milano. Efficiente, quadrata, perfetta per organizzare le vendite, gli eventi e la promozione e per consigliare i clienti in negozio. Quel giorno di due anni e mezzo fa Mion si sentiva particolarmente avvilita dalle notizie del telegiornale. Allora suo marito ha provato a tirarle su il morale proponendole di preparare insieme dei biscotti. A lei, una che fino a quel momento aveva sempre detestato cucinare. Di malavoglia Alessandra accetta, perlomeno per distrarsi dalla cappa di impotenza e paura che avvolgeva tutti in quel periodo. E qualcosa, quel pomeriggio, dev'essere scattato: saranno state le manine dei bambini che si agitavano nell'impasto, le risate attorno al tavolo della cucina, il clima improvvisamente più sereno, ma da allora Alessandra Mion ha cucinato un dolce ogni giorno per due mesi, imparando dal marito le basi della pasticceria professionale e spiegandole, in brevi video molto semplici, al popolo di Instagram. In poche settimane @FrauKnam si è trasformata in un'influencer da decine di migliaia di follower, desiderosi di sapere come si possa passare dal non saper fare una crostata all'essere dei provetti pasticceri domestici. Da questa esperienza è nato un libro, *Knam&Knam. Con noi tutti possono diventare pasticceri* (Solferino) e più in generale un cambio vita: oggi Alessandra Mion ha una pasticceria tutta sua, «Frau Knam», proprio di fronte a quella del marito, un suo sito e una sua linea di dolci, salutari ma ugualmente golosi. E nell'ultimo anno non è mancata la televisione, tra *Bake Off*, *Dolce Quiz*, la rubrica «La Dolciera» su *I Fatti Vostri*. Il suo merito è aver saputo aggiungere la sua sensibilità al mestiere del marito, rendendo accessibile la pasticceria professionale anche agli amatori.

A.D.M.

TRACY EBOIGBODIN

QUANDO IL CIBO SA CURARE L'ANIMA

A iscriverla a MasterChef è stata la sua migliore amica, di nascosto. Altrimenti Tracy Eboigbodin non l'avrebbe mai fatto, timida e impaurita com'era. Durante la trasmissione, però, qualcosa si è sbloccato: lo sguardo degli altri si è fatto meno incombente, e la diffidenza che ha segnato la vita di questa ragazza nigeriana emigrata in Italia a dodici anni si è sciolta a colpi di Invention test e Mystery Box. Diploma di liceo psicopedagogico, un lavoro decennale come cameriera d'albergo in provincia di Verona («Per me i camerieri non sono solo dei porta piatti, ma dei messaggeri dello chef», ha dichiarato fin da subito), nel cuore e nelle mani le ricette e i sapori dell'infanzia africana tramandati da mamma, nonna e zie, Tracy puntata dopo puntata ha saputo tirare fuori il suo personale mondo di sapori e tecniche, convincendo i giudici a proclamarla vincitrice. Il libro *Soul Kitchen. Le mie ricette per nutrire l'anima* (Baldini+Castoldi), pubblicato dopo la vittoria del talent, racconta proprio questo: la genesi di una cucina che non è né nigeriana, né italiana, né fusion. Ma semplicemente il frutto di un percorso di vita. Perciò c'è dentro il riso jollof così come la pasta di semola di grano duro, il lesso con la pearà (piatto tipico veronese) così come il platano. Perché questa è la vita di Tracy, un mix di culture. Per altro punteggiata da figure femminili importanti: oltre alla mamma e alla migliore amica, durante lo show sono state proprio le altre concorrenti con cui ha stretto amicizia — Tina, Giulia, Dalia ed Elena — a sostenerla, accompagnandola con il loro tifo verso la finalissima. E infatti è a tutte loro che Tracy ha dedicato la vittoria. Oggi, a 29 anni da poco compiuti, Eboigbodin sta lavorando come consulente e viaggiando molto come ospite di eventi culinari. Il suo sogno, però, resta quello di aprire un *home restaurant*, un locale a casa sua, in cui far sentire gli ospiti a proprio agio preparando dei piatti di alta cucina.

Alessandra Dal Monte

LO SPECIALE/LE STORIE

Le donne crescono anche in spazi storicamente maschili, come gli spirits. Perché, spiega Luca Gargano, presidente di Velier, «sono più istintive». E tra le auto amano la Lancia Ypsilon, che nell'edizione speciale creata da Alberta Ferretti è usata nel video anti-violenza realizzato con Cristiana Capotondi

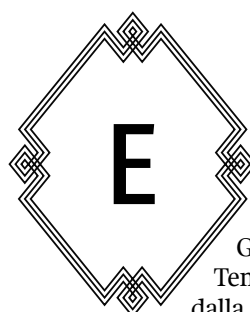
WOMEN WiF in FOOD

UNA CITY CAR IN DIFESA DELLE DONNE

Che cosa rappresenta un'automobile per le donne? Un luogo simbolico, a quanto sembra. Quella stanza tutta per loro che spesso cercano con ansia per potersi trovare e ritrovare. Un posto che diventa anche sinonimo di indipendenza, da scegliere con cura. E, guardando alle classifiche, si scopre che tra i modelli più amati dal mondo femminile c'è la Lancia Ypsilon, «la prima utilitaria concepita come auto di design nel segmento delle piccole cittadine — sottolinea Raffaele Russo, country manager Lancia Italia —: una city car al contempo elegante, femminile e alla moda». Tradotto in numeri: dal 1985, anno del debutto, a oggi, sono stati venduti tre milioni di vetture in Europa, di cui due milioni scelti da un pubblico rosa. Tanto che da un triennio, sul mercato nazionale, Lancia Ypsilon resta la più venduta tra le utilitarie compatte e la seconda più richiesta in assoluto. Un primato consolidato dalla Ypsilon Alberta Ferretti, la nuova serie speciale firmata dalla famosa stilista italiana. E a Women in food sarà presentato, oltre che messo a disposizione delle ospiti, il mezzo griffato, che è stato la scorsa primavera al centro di una campagna di «social responsibility» contro la violenza sulle donne. «Abbiamo presentato un'attività di sensibilizzazione in tal senso — evidenzia Russo —. Nasce così il video "Punch", con protagonista l'attrice Cristiana Capotondi, da sempre impegnata in progetti a favore delle donne, che invita a dedicarsi alla diffusione di una cultura inclusiva, incentrata sui valori universali di amore, rispetto e bellezza». Un racconto in cui si è cercato di coinvolgere anche la sfera maschile. «Nel video, infatti — spiega l'attrice —, ci sono degli uomini che, con gli occhi sbarrati, impressionati, guardano una donna con un livido sul volto. Ciò significa anche un senso di condivisione della lotta alla guerra di genere. Da un lato dunque l'uomo può essere agente di violenza, ma dall'altro anche promotore di non violenza. E questo abbiamo voluto comunicare». *(b.m.)*

Sopra, Raffaele Russo, country manager Lancia Italia. In alto a sinistra, l'attrice Cristiana Capotondi, protagonista del video «Punch» contro la violenza sulle donne diffuso da Lancia

In alto a destra, Solomya Grytsyshyn, 27 anni, bartender e ambassador di Hendrick's per l'Italia. Sotto, Luca Gargano, presidente di Velier

DISTILLATI, È L'ORA DELLE BARTENDER

Era la fine degli anni Ottanta quando Lesley Gracie dall'industria farmaceutica approdò alla William Grant, gruppo scozzese di spirits. Tempo undici anni e la master distiller dalla lunga chioma bianca creò nel 1999 il gin che ha fatto storia: l'Hendrick's. Con il suo lavoro in realtà Mrs Gracie ha contribuito a una seconda rivoluzione, perché se oggi nel mondo dei distillati operano sempre più donne è (anche) merito suo. Cosa ha portato a questa evoluzione nel settore? «Ci si è accorti che le donne sono grandi degustatrici, perché hanno più intuito e sono più istintive», spiega Luca Gargano, una delle voci più autorevoli nel mondo del rum e presidente di Velier, storica azienda famigliare genovese che importa e distribuisce in esclusiva in Italia alcuni dei marchi di distillati più conosciuti al mondo, oltre che di liquori e vini. E che in questa edizione di Wif 2022 è tra i main sponsor. A certificare la crescita della presenza rosa nel settore sono nomi come quello di Solomya Grytsyshyn, 27 anni, bartender che per l'Italia è diventata brand ambassador di Hendrick's. Alla sua master distiller ha dedicato «Ms Gracie», il drink a base di gin ideato per Wif. «In questa occasione racconteremo la stretta vicinanza tra cucina e miscelazione — spiega l'esperta di origini ucraine —, preparando il cordiale con una cottura sotto vuoto». Al summit sarà protagonista inoltre il rum Flor de Caña, presentato da Debora Tarozzo, bartender bresciana classe '78 e brand ambassador italiana del marchio. Miscelerà una delle proposte di Zero Waste Season, il progetto della sua azienda per ridurre gli sprechi. La creazione si chiama «Primera Flor - Green is the new Pink» con melograno, lime e rum invecchiato 12 anni, pensato dal cocktail bar Bob Milano. Hendrick's e Flor de Caña sono prodotti di punta di Velier, che a Wif sarà presente pure con lo champagne Brut Réserve di Billecart-Salmon che quest'anno celebra il 50° anniversario della distribuzione sul territorio nazionale con un'etichetta apposita per il Blanc de Blancs 2010. *(b.m.)*

PERCORSI DI RINASCITA

È una rivoluzione culturale in piena regola quella che ruota intorno al mondo della cucina. Oggi più che mai uno spazio in fermento dove le donne, seppure a fatica, si stanno facendo strada, desiderose di esprimersi e affermarsi. In ogni ambito: dalla ristorazione all'editoria, dall'enologia alla comunicazione. La via da percorrere è lunga, ma serve unità per incoraggiare il cambiamento. Anche per questo è nato il comitato scientifico di Women in Food. Obiettivo: offrire alle donne del settore concrete occasioni di realizzazione professionale e rinascita. Ne fanno parte, oltre alla direttrice di *Cook* Angela Frenda, le rappresentanti delle aziende che sostengono l'evento sin dalla sua nascita: Chiara Coricelli, Marella Levoni e Carolina Vergnano. Con loro anche la chef Viviana Varese, una stella Michelin al «Viva» di Milano, e l'avvocatessa Simonetta Agnello Hornby, entrambe impegnate da tempo nel promuovere l'inclusione sociale e nel denunciare ogni forma di violenza. La prima azione del comitato sarà molto concreta, e cioé sarà quella di sostenere quattro percorsi formativi nel settore: Coricelli finanzierà un corso completo di cucina, Levoni un corso di pizza gastronomica (tutti e due presso Alma, Scuola internazionale di cucina italiana che metterà a disposizione anche una borsa di studio in pasticceria), Vergnano due stage retribuiti. A selezionare le candidate ideali per ciascuna opportunità saranno le associazioni Cadmi, Pangea, Sermig. Le storie di queste donne verranno raccontate a Wif 2023.

Ch.Ama.

Chiara Coricelli, amministratore delegato di Pietro Coricelli Spa

L'OPPORTUNITÀ

UN CORSO DI CUCINA, L'INIZIO DELLA LIBERTÀ

«Credo nella cultura, la sola chiave d'accesso all'autonomia e alla libertà. E credo nelle donne. Tante quelle che riescono ad avere un ruolo, seppure a fatica. Troppe, ancora oggi, quelle che non hanno voce. Inaccettabile. Per questo, quando Angela Frenda mi ha proposto di entrare a far parte del comitato scientifico di Women in Food, non ho avuto esitazioni: dovevo contribuire con qualche cosa che rimodellasse la percezione di come noi stesse ci consideriamo. E ci restituisse consapevolezza: la rivoluzione parte prima da noi. La risposta l'ho trovata in un corso completo di cucina». Ultima di quattro figli, i primi tre maschi, Chiara Coricelli, amministratore delegato di Pietro Coricelli Spa, azienda olearia di Spoleto, in provincia di Perugia, sa quanto «la sensibilità, la capacità organizzativa e la determinazione di una donna possano fare la differenza in un settore, quello agroalimentare, che ha bisogno di cambiamenti. Si tratta di trovare la via». In collaborazione con Alma, Scuola internazionale di cucina che si accollerà i costi dell'ospitalità, il corso — rivolto a una persona proveniente dalla Casa di accoglienza delle donne maltrattate di Milano (Cadmi) o dalla Fondazione Pangea Onlus — «è uno strumento idealmente volto a restituire la dignità persa. In concreto, poi, permetterà alla destinataria di maturare competenze gastronomiche specifiche da mettere a frutto nel mondo del lavoro. Lato nostro, ci piacerebbe, poi, dare continuità all'iniziativa permettendo a questa persona, una volta terminata la fase di formazione, di approfondire la cultura dell'olio alimentare — dalla produzione agli usi in cucina — direttamente in azienda. L'idea è quella di farne un'ambasciatrice: sarebbe un valore aggiunto non soltanto per l'azienda che rappresento, ma per l'intero settore».

Chiara Amati

Carolina Vergnano, Ceo di Caffè Vergnano

L'INIZIATIVA

DUE STAGE CON LE COLTIVATRICI DI CAFFÈ

Offrire due stage retribuiti. Sebbene sia ancora in fase di definizione, è questo l'intento di Caffè Vergnano. Il primo a favore di Cadmi, la Casa di accoglienza per le donne maltrattate di Milano o, in alternativa, per la Fondazione Pangea Onlus, organizzazione no profit che dal 2002 lavora con l'obiettivo di favorire lo sviluppo economico e sociale delle donne in Italia, Afghanistan e India, delle loro famiglie e delle comunità circostanti. Il secondo per Sermig, associazione torinese impegnata nella promozione di progetti di solidarietà. L'ultimo in ordine di tempo è rivolto alla popolazione ucraina. Così, attraverso una reale opportunità di impiego, la più antica azienda italiana produttrice di caffè tra le grandi torrefazioni intende incoraggiare il lavoro femminile. Carolina Vergnano (Ceo), spiega quanto sia «importante permettere alle donne, soprattutto se provenienti da situazioni di violenza e maltrattamento, di trovare una via di riscatto. Ecco, è proprio questa la visione che ci accomuna a Women in Food: generare occasioni di realizzazione professionale e rinascita». La sfida per le due destinatarie del tirocinio, che dovrebbero prestare servizio nella sede centrale di Caffè Vergnano a Santena (Torino), sarà quella di dedicarsi a Women in Coffee, l'iniziativa nata nel 2018 a sostegno delle piccole comunità di coltivatrici di caffè in Centro America. «Vorrei che le prescelte si dedicassero al potenziamento della biblioteca per gli abitanti di Cual Bicicleta, a Marcala, in Honduras. E creassero con loro un filo diretto. Sono convinta che dare fiducia e motivazioni a chi fino a ora ha dovuto fare i conti con il pregiudizio e l'emarginazione generi desiderio di rivincita. Solo con le giuste chances una donna può tutto. E da donna la chance non posso che darla. È la mia filosofia di vita».

Ch.Ama.

Marella Levoni, direttrice della comunicazione di Levoni

IL PROGETTO

A LEZIONE DI PIZZA GASTRONOMICA

«Sosteniamo Women in Food, per il secondo anno consecutivo, perché attraverso il dialogo e la circolarità delle idee tra professioniste del settore enogastronomico — italiane ed estere — l'evento si spende per promuovere concretamente l'empowerment femminile: nelle imprese, sul mercato, all'interno delle comunità». Parole-chiave «dialogo e concretezza» per Marella Levoni, direttrice della comunicazione della storica azienda, specializzata nella produzione di salumi dal 1911, con sede a Castellucchio, in provincia di Mantova. Come dire: i discorsi sono importanti, ma a fare la differenza, alla fine, pensano i fatti. «Coerentemente con la filosofia dell'azienda che, attraverso tutti i suoi prodotti, si propone di caratterizzare ogni singola regione italiana esaltandola, abbiamo pensato di offrire un corso di pizza gastronomica a una persona proveniente da un contesto di degrado sociale, dove violenza fisica, psicologica, sessuale, economica e stalking sono all'ordine del giorno». Due le realtà individuate tra le quali scegliere: Cadmi, la Casa di accoglienza delle donne maltrattate di Milano e cioè il primo centro antiviolenza nato in Italia nel 1986, e Fondazione Pangea Onlus che, attraverso l'educazione ai diritti umani e l'istruzione, promuove la tutela delle donne. In che modo, poi, il riscatto possa passare da un corso di pizza gastronomica è sempre Levoni a spiegarlo: «In coerenza con i salumi, anche la pizza valorizza e unisce il nostro territorio. Senza contare che nel settore la presenza femminile, ancora oggi, è ridotta al lumicino. Una occasione persa perché con la creatività che ci contraddistingue potremmo dare un contributo significativo». Il corso si svolgerà presso Alma, la prestigiosa scuola internazionale di cucina italiana.

Ch.Ama.

STORIE, DISEGNI E PIATTI

L'agenda 2023 di *Cook* sarà in edicola dal 10 ottobre con il *Corriere della Sera* (il costo è di 7,90 euro oltre al prezzo del quotidiano)

Gennaio (sopra) ha il volto di Giano Bifronte e i sapori dei carciofi e delle arance. Dicembre (sotto) è un omaggio al pesce, re delle tavole delle Feste. Dal tratto simbolista di Elisa Seitzinger due delle dodici illustrazioni interne

Per il secondo anno consecutivo, torna l'agenda di *Cook*. Un oggetto prezioso, pensato per regalare un 2023 all'insegna del gusto. Con racconti inediti di dodici scrittori, consigli di libri e film, illustrazioni e ricette. Dal 10 ottobre in edicola con il *Corriere*

UN DIARIO (QUASI) SEGRETO

di **Chiara Amati**

Gennaio, l'ingresso severo all'anno. Il mese che porta con sé le mortificazioni da gastro-eccessi post Feste. A contrastare la rigidità di questo scorcio d'inverno pensa la natura che, generosa, sostiene con prodotti salutari e squisiti. Paola Trifirò Siniramed, avvocatessa specializzata in diritto di famiglia e del lavoro, giornalista e cuoca entusiasta, ne ha da consigliare. Il suo inizio gastronomico è un tripudio di colori: quelli dell'insalata di indivia belga, arance e gamberi. O dei carciofi al gratin. L'intento è nobile: tingere le giornate più bigie con ciò che la stagione di ottimo ha da offrire. E condividere il buono della cucina. Proprio con questo spirito di condivisione, ancor più forte e sincero, torna l'agenda di *Cook*. Un diario (un po') segreto, simile a quelli con chiave e lucchetto che hanno preservato i nostri sogni d'infanzia. All'interno il racconto, in punta di penna, dell'amore per il bello, per il cibo e la scrittura. Rispetto alla prima edizione, le modifiche sono poche: quando una cosa è fatta con il cuore funziona a prescindere. Tanto più se nulla viene lasciato al caso. A partire da quel sentiero di meraviglie che abbiamo voluto delineare grazie al contributo

di dodici autori d'eccezione. Insieme a Paola Trifirò Siniramed, troverete food writer, stylist e fotografi, storici dell'arte e food blogger come Dorie Greenspan, Benedetta Jasmine Guetta, Maria Teresa Di Marco e Francesco Pruneddu; scrittori, giornalisti e sceneggiatori tra i quali Amber Guinness e Maurizio De Giovanni. A tenervi compagnia saranno anche Sofia Fabiani e Valentina Raffaelli, perito chimico prestato a pasticceria e social la prima, cuoca con trascorsi in architettura e design la seconda; poi le conduttrici tv e radio Antonella Clerici, Gigi e Marisa Passera e la sommelier Mariangela Russo. Saranno loro, dal 10 ottobre — giorno in cui l'agenda 2023, realizzata in collaborazione con il Consorzio per la tutela del Franciacorta, sarà in edicola, per due mesi, con il *Corriere* al costo di 7,90 euro più il prezzo del quotidiano — ad aprire ai mille orizzonti che tavola e narrazione possono riservare, tra consigli di libri, film, podcast, serie tv. E a suggerire riflessioni da appuntare sulle tante pagine bianche a voi riservate. Con l'augurio che il 2023 restituisca un mondo appassionante, come le illustrazioni di Elisa Seitzinger.

L'ILLUSTRATRICE

Elisa Seitzinger vive a Torino dove lavora come visual artist. Allo IED insegna morfologia e dinamica dell'immagine

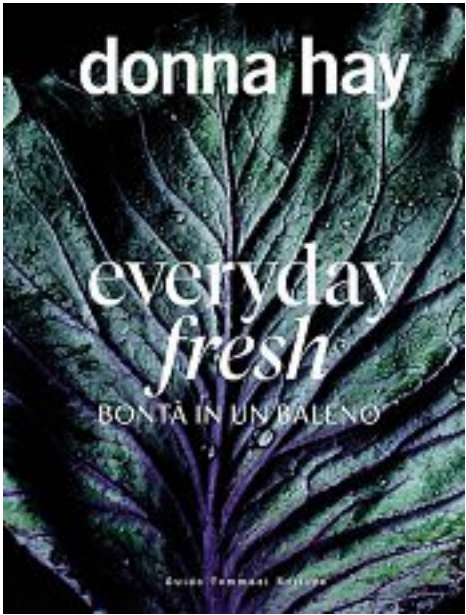
IL MENU DI DONNA HAY

 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

BONTÀ IN UN BALENO

Dai piatti che si cucinano in una sola pentola alle bowl, dalle variazioni sul tema (che si imparano una volta per poi cambiare gli ingredienti di base) alle soluzioni rapide per le cene all'ultimo minuto
Ecco le idee dell'australiana Donna Hay, una delle food writer più celebri al mondo, per realizzare piatti freschi, pronti al volo, che regalino tanto gusto e nutrienti
In pochissimo tempo

CHI È

Donna Hay, australiana, cuoca e food stylist, è autrice di numerosi bestseller e vincitrice di premi internazionali. Ha pubblicato per anni il bimestrale *Donna Hay magazine*. L'ultimo libro pubblicato in Italia è *Everyday fresh* (Guido Tommasi editore) da cui sono tratti testi, ricette e foto di questo servizio

COTOLETTE DI MELANZANE

INGREDIENTI

2 melanzane medie, sale marin o in fiocchi, **150 g** di fiocchi di quinoa, **40 g** di parmigiano, pepe nero, **2** uova, olio evo, **500 g** di pomodorini ciliegia, foglie di rucola, mozzarella fresca e foglie di basilico

Qui ho usato la quinoa perché si ottiene una panatura davvero eccezionale. È un'alternativa al pangrattato croccantissima e senza glutine, e per di più è un concentrato di preziosi nutrienti. Scaldate il forno a 220°C. Salate leggermente entrambi i lati delle fette di melanzane (da 350 g, già mondate e tagliate per il lungo a fette spesse 1,5 centimetri) e lasciatele riposare per 10 minuti, poi scolate il liquido in eccesso e asciugatele tamponando con della carta da cucina. Mescolate i fiocchi di quinoa, il parmigiano grattugiato e il pepe nero macinato al momento in una ciotola poco profonda. Passate le melanzane nelle due uova ben sbattute, poi premetele da entrambi i lati nel composto con la quinoa. Sistemate le fette di melanzane su una teglia grande rivestita di carta forno e conditele generosamente di olio, poi mettete sulla teglia anche i pomodorini. Arrostite per 25–30 minuti o finché le melanzane sono croccanti e dorate. Per servire, disponete le melanzane e i pomodorini sui piatti da portata e servite con la rucola, la mozzarella e il basilico.

4 PERSONE

60 MINUTI

di **Donna Hay**
foto di Con Poulos

Una delle domande che mi rivolgono più spesso è se a casa cucino ancora. La risposta è sì, certo. Quindi sono sempre alla ricerca di modi per rendere un classico più semplice, più veloce e più sano, purché resti sempre straordinariamente buono. Tutti vogliamo preparare piatti buonissimi con il minimo sforzo. Ma se ci si aggiunge qualcosa di sano o di nutriente, c'è chi si tira indietro, nel timore che un'aggiunta di nutrienti vada a discapito del gusto e della semplicità di realizzazione. Che sia chiaro... questo mai! Se riesco a creare un pasto al volo o un piatto veloce in una sola pentola che fa sentire bene perché è squisito, migliore a livello nutrizionale, con ingredienti salutari o che aiutino a portare un po' più di equilibrio nelle nostre vite... cosa c'è di meglio? Spero, dunque, che queste ricette vi ispireranno a sperimentare bontà nutrienti mai provate prima. Ci sono, per esempio, piatti che si cucinano in una sola pentola, come la zucca arrosto allo sciroppo d'acero o le cotolette di melanzane con parmigiano e quinoa. Del resto, a voler essere onesta, l'unica cosa che mi piace di più di una cena senza sforzo è quando pulire è un gioco da ragazzi. Con queste meravigliose ricette in una sola pentola o padella, tutta la bontà e il gusto restano racchiusi in un unico piatto. Cucinare e servire senza complicazioni è un vero e proprio antidoto alla frenesia delle nostre vite e la chiave per il successo. Quando, invece, non si ha quasi tempo per mangiare, per non dire di cucinare, servono soluzioni rapide: cibo fresco, pronto al volo, che ci dia tanto gusto in poco tempo. Ricette come la pasta con briciole

Mi chiedono spesso se cucino ancora. Certo, ma cerco sempre modi per semplificare

IL MENU DI DONNA HAY

INSALATA DI LENTICCHIE, YOGURT E SALMONE

INGREDIENTI

1 cucchiaio di olio evo, **1** cipolla rossa, **400 g** di lenticchie in scatola, **60 g** di cavolo riccio a striscioline, **1 cucchiaio** di aceto di vino rosso, sale e pepe, **1 cucchiaino** di scorza di limone, **140 g** di yogurt greco bianco, **6 fette** di salmone affumicato, spicchi di limone per servire

Questa cena dell'ultimo minuto, che si prepara tutta utilizzando una sola padella e senza grande sforzo, è decisamente appagante. Senza dubbio finirà ai primi posti della vostra nuova classifica delle cene facili. Per prepararla, procedete così. Scaldate una padella grande su fuoco medio-alto. Versateci l'olio extravergine d'oliva, unite la cipolla rossa affettata sottilmente e cuocetela per circa 3 minuti o finché diventa ben morbida. Unite ora le lenticchie ben scolate e sciacquate e il cavolo nero riccio tagliato a striscioline e privato dei gambi. Cuocete tutto per circa 3 minuti o finché il cavolo è ben appassito e le lenticchie sono calde. Incorporate l'aceto di vino rosso, salate e pepate con pepe nero macinato al momento e mescolate per condire tutto. Suddividete a questo punto il mix nei due piatti da portata. In una ciotola capiente, mescolate la scorza di limone grattugiata con lo yogurt (sceglietene uno bianco denso) e distribuite sulle lenticchie, oppure servitelo in due ciotoline a parte. Completate con fettine di salmone affumicato e, se volete, servite con qualche spicchio di limone.

2 PERSONE

20 MINUTI

PASTA ALL'AGLIO, LIMONE E RICOTTA

INGREDIENTI

200 g di spaghetti integrali, **2 cucchiai** di olio evo, **2 spicchi** d'aglio a fette, **2 fette** di pane con la crosta sbriciolate, **1 cucchiaio** di scorza di limone a julienne, **4 filetti** di acciughe tritate, **6 g** di prezzemolo, **30 g** di rucola, **120 g** di ricotta fresca, parmigiano grattugiato

La semplicità di questo piatto è favolosa, e l'equilibrio di sapori vi sorprenderà. Se non volete usare le acciughe, perché non vi piace il loro gusto forte, nessun problema: sostituitele con qualche cappero salato. Mettete a scaldare una pentola con abbondante acqua e salatela. Quando bolle, buttate gli spaghetti e cuoceteli al dente. Quando pronti, scolateli (ma conservate un mezzo bicchiere di acqua di cottura) e teneteli da parte in una terrina con un piccolo giro d'olio extravergine e, se serve, un goccio di acqua di cottura, per non far attaccare la pasta. Rimettete la pentola su fuoco medio-basso. Metteteci il pane sbriciolato con due cucchiai di olio extravergine e le fettine di aglio e fate saltare finché il pane è dorato (attenzione, però, a non farlo bruciare: mescolate spesso). Unite la scorza di limone, le acciughe, la pasta, il prezzemolo e la rucola ben tritati, quindi mescolate bene. Per servire, suddividete la pasta in ciotole o piatti fondi e completate con un cucchiaio di ricotta. Condite con un filo di olio extravergine se serve, cospargete di parmigiano grattugiato e, se volete, servite con spicchi di limone.

2 PERSONE

20 MINUTI

Partite da un ingrediente che vi piace, poi variate il modo in cui lo servite o lo abbinate

all'aglio, limone e ricotta — la semplicità di questo piatto è favolosa e l'equilibrio di sapori vi sorprenderà — oppure l'insalata calda di lenticchie con yogurt al limone e salmone affumicato — un piatto decisamente appagante che senza dubbio finirà ai primi posti della vostra nuova classifica di cene facili — chiamano a rapporto gli eroi della dispensa, che cambiano volto con giusto un po' di verdure fresche, erbe e spezie per preparare un pasto per due in una manciata di minuti, letteralmente. C'è poi, un'altra categoria di piatti da tenere a mente: le variazioni sul tema. Quasi tutte le mie ricette nascono dalla mia vita di ogni giorno, ma quelle di questo capitolo più di tutte le altre. Partite da un profilo di gusto di base o da un ingrediente che piace alla vostra famiglia, poi lasciate spazio alla creatività! Semplicemente variando il modo in cui lo servite o l'abbinamento, sarete ricompensati da pasti flessibili che si adattano a ogni stato d'animo e a tutte le stagioni. Un esempio? La pizza di cavolfiore. Di cui mi piace la nota nocciolata che conferiscono i semi di zucca, senza l'uso di frutta in guscio (e se riuscite a trovare il lievito alimentare vale assolutamente la pena di usarlo, perché rende la pizza ancor più saporita). La potete preparare con pomodorini, prosciutto e rucola. Oppure con

Sarete ricompensati da pasti flessibili che si adattano a ogni stato d'animo e a ogni stagione

PIZZA DI CAVOLFIORE CON BARBABIETOLE

INGREDIENTI

Per la base: **160 g** di semi di zucca, **600 g** di cimette di cavolfiore, **2 cucchiai** di lievito alimentare, **3** uova, **40 g** di parmigiano grattugiato, sale e pepe. Per condire: **6** barbabietole piccole, **150 g** di formaggio di capra morbido, olio evo e melassa di melograno o glassa balsamica

Questa è una versione rinnovata e ancora più gustosa della mia base preferita per la pizza di cavolfiore. Mi piace la nota nocciolata che conferiscono i semi di zucca, senza l'uso della frutta in guscio. Se riuscite a trovare il lievito alimentare vale assolutamente la pena di usarlo, perché rende la pizza ancor più saporita. Per preparare le basi di pizza di cavolfiore, procedete in questo modo. Mettete i semi di zucca nella ciotola di un robot da cucina e azionatelo fino a macinarli finemente. Aggiungete le cimette di cavolfiore tagliate grossolanamente, il lievito alimentare, le uova leggermente sbattute, il parmigiano grattugiato, sale e pepe nero e azionate finché il composto è tritato finemente e ricorda un impasto. Premetelo su 2 teglie rotonde per pizza da 28 centimetri rivestite di carta forno e infornate per 20 minuti o finché le basi saranno dorate. Per condire, distribuite su ogni base di pizza di cavolfiore calda le fette (e anche le foglie) di barbabietola e sbriciolateci sopra il formaggio di capra. Servite con un filo di olio e di melassa di melograno.

4 PERSONE

45 MINUTI

ZUCCA ARROSTO ALLO SCIROPPO D'ACERO

INGREDIENTI

1 zucca butternut da 2 kg, **2 cucchiai** di olio evo, **1 cucchiaio** di sciroppo d'acero, **1 cucchiaino** di peperoncino, sale e pepe, **40 g** di mandorle tostate, **320 g** di quinoa cotta, **8 g** di menta, **60 g** di rucola, **140 g** di tahina chiara, **160 ml** di succo di limone, **250 ml** d'acqua, **1 spicchio** d'aglio schiacciato

Scaldate il forno a 220°C. Togliete i semi dalla zucca tagliata a metà ed eliminateli, poi mettete la zucca su una teglia, con il lato tagliato verso l'alto. Con la punta di un coltello affilato, incidete dei tagli poco profondi nella polpa. Preparate ora il condimento: mescolate l'olio extravergine, lo sciroppo d'acero, il peperoncino in scaglie o in polvere, il sale e il pepe nero macinato al momento e spennellate il composto sulla zucca, poi coprite con un foglio di alluminio e arrostite per circa 20 minuti. Togliete l'alluminio e infornate per altri 40 minuti o finché la zucca è morbida e dorata. Per il tabulè di quinoa, mescolate in una ciotola capiente la quinoa già cotta, la menta sminuzzata e la rucola (se possibile, utilizzate quella selvatica). Per il condimento di tahina al limone, infine, mescolate bene in una ciotolina la tahina chiara, il succo di limone, l'acqua, l'aglio schiacciato e il sale marino in fiocchi. Per servire, sistemate la zucca su un piatto da portata e distribuiteci sopra il tabulè, poi versateci sopra il condimento di tahina al limone e cospargete, infine, con le mandorle tostate tritate.

4 PERSONE

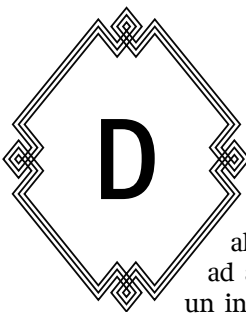
80 MINUTI

È solo una mia idea, o tutto sembra sempre più buono se servito in una bowl?

zucca al peperoncino e feta. O ancora con barbabietole e formaggio di capra. Ci sono poi le ciotole. È solo una mia idea, o tutto sembra sempre più buono se servito in una bowl? Una soluzione allegra, fresca e piena fino all'orlo di fantastici sapori e consistenze, la bowl è un piatto completo, in cui le verdure sono un must: crude, sottaceto, arrostite o grigliate... Qui troverete tanti ingredienti che fanno bene, deliziosamente accoccolati in un contenitore perfetto. Infine, le soluzioni rapide. A volte la vita si fa frenetica. È inutile fingere, per me è così quasi quotidianamente. Ecco perché sono sempre alla ricerca di modi più veloci per preparare piatti deliziosi usando ingredienti di tutti i giorni ed esaltandoli al massimo. Vi verranno in soccorso quando sarete presissimi o di corsa. Ecco quindi le vostre nuove ricette preferite per le cene infrasettimanali, come le polpettine di ceci speziate con insalata di zucchine alle erbe. Alla fine, dunque, mi piace creare piatti buonissimi più furbi, più veloci e più salutari usando ingredienti di tutti i giorni. Con tante soluzioni veloci o in una sola pentola, piatti già pronti in freezer e dolci squisiti da gustare senza sensi di colpa, sono certa che vorrete sempre avere un po' di *everyday fresh* nella vostra vita.

Mi piace creare piatti più furbi, più veloci e più salutari usando ingredienti di tutti i giorni

CROSTONI AL BURRO ROSA

Ormai sdoganato pubblicamente, oggi il latticino usato per condire si mangia (anche) aromatizzato: nocciola, al curry o ai frutti di bosco. Con lamponi e more diventa coloratissimo, perfetto per trasformare in dolce una semplice fetta di pane

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

Di recente sulla rete seguo come un segugio le tracce di un ingrediente che ho rivalutato da tempo: il burro, quello di altissima qualità intendo. Vi esorto, dunque, ad andare a caccia di burro buono. Questo è un ingrediente non più tabù: le sue virtù sono ormai state riconosciute pubblicamente. Non è più un peccato, insomma, mangiarlo ogni tanto e, seguendo un input arrivatomi della rete, ho trovato chi ne fa il suo ingrediente principale, aromatizzandolo in tutti i modi possibili. Senza essere una reale novità, ci sono però delle combinazioni che mi hanno intrigato: il burro aromatizzato al curry per preparare una frolla dolce da biscotti, quello lavorato con il polline per condire in modo rapido e delizioso le crêpes, quello nocciola preparato facendo dorare un panetto di burro in una casseruola (quando cambia colore e diventa fragrante si trasferisce in una ciotola e si monta con una frusta sopra un letto di ghiaccio, aggiungendo fior di sale e pepe abbondante. Il burro nocciola è perfetto per condire quasi tutto: una pasta in bianco, una fetta di pane a lievitazione naturale, le patate al vapore, le pannocchie alla brace, eccetera. Ma la combinazione che mi ha conquistato davvero è quella con la frutta, in particolare con i frutti di bosco. Insieme ai piccoli frutti, il burro diventa coloratissimo, profumato e perfetto per trasformare una semplice fetta di pane o un pancake nel dolce più delizioso.

INGREDIENTI

200 g di burro di alta qualità + **30 g** di burro morbido preferibilmente salato, **100 g** di lamponi, **100 g** di more mature, **80 g** di zucchero a velo, **una punta** di semi di vaniglia, **1 pizzico** di sale, **6** fette di brioche (a cassetta)

Preparazione

Mettete i lamponi e le more in un padellino antiaderente, scaldate a fuoco dolce, setacciate sopra lo zucchero a velo e mescolate. Appena la frutta diventa morbida e fragrante, togliete dal fuoco e passate al setaccio per eliminare i semi. Lasciate raffreddare la purea, aggiungete il sale e i semi di vaniglia. Ammorbidite il burro lasciandolo a temperatura ambiente, trasferitelo nel mixer, aggiungete la purea di frutta fresca e montate il burro a velocità media. Quando il burro è mantecato, soffice ed uniforme, trasferitelo in una ciotola e tenetelo in attesa. Scaldate una piastra antiaderente, tostate le fette di brioche sui due lati, spalmatele con un velo di burro salato. Ripassate le fette sulla piastra per dorarle ulteriormente. Trasferitele nei piatti e deponete sopra ognuna una quenelle di burro alla frutta. Guarnite con altri frutti di bosco e una spolverata di zucchero a velo. Servite subito. Potete preparare il burro aromatizzato alla frutta rapidamente con un paio di scorciatoie. Al posto della frutta fresca, utilizzate una marmellata a texture fine ed omogena (per esempio di agrumi, fichi o pesche). Altrimenti lavorate il burro con la polvere di frutta essiccata a freddo (si trova molto buona di lamponi) senza dimenticare di aggiungere sempre lo zucchero e anche un pizzico di sale per equilibrare il gusto dolce.

3 PERSONE
25 MINUTI

SENZA ZUCCHERI

La barretta Snack Dark cacao e nocciole senza glutine dell'azienda toscana Probios non ha zuccheri aggiunti, ma solo eritritolo bio, ingrediente 100% naturale senza calorie

BIRRA AUTUNNALE

La birra Theresianer Strong Ale, dai sentori di liquirizia, frutta secca e caffè, si abbina bene a carne, formaggi e dolci (crêpes suzette e sacher). Ideale anche per meditare a fine pasto

KETCHUP DI ARANCE

Il ketchup di arance artigianale è l'invenzione dell'azienda agricola Poggio del Picchio (Avellino). Con spezie, cipolle e peperoni, accompagna panini, riso thai, carne, pesce e patatine

PER L'APERITIVO

Intro Kombucha è il marchio di kombucha (tè fermentato con proprietà benefiche) prodotto a mano sul Carso triestino. Disponibile in 4 gusti, si beve all'aperitivo con o senza alcol

Considerata la regina del food writing, è tuttora, assieme a Julia Child, oggetto di culto. Per W. H. Auden, «la miglior prosatrice d'America. Perché scrive di cibo così come altri scrivono d'amore, solo decisamente meglio»

L'AUTRICE

M.F.K. FISHER

LA POETESSA DEGLI APPETITI

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, illustrazione di Carlotta Gasperini

«Non sono debole, delicata, ma sono fragile. Così come l'acciaio è fragile». Mary Frances Kennedy Fisher, meglio nota come M.F.K. Fisher non amava i mezzi termini. La vita era per lei il grande palcoscenico da cavalcare senza paura, assaporandone ogni attimo. «La nostra poetessa degli appetiti», per John Updike. «La miglior prosatrice d'America» per W.H. Auden. Colei che, secondo i critici, «scrive di cibo così come altri scrivono d'amore, solo decisamente meglio».

Cresciuta in una famiglia numerosa a Whittier, California, imparò ad amare la scrittura accompagnando il padre Rex nel quotidiano locale, di cui lui era direttore. «Temperando bene le matite e mettendo bene la punteggiatura», M.F.K. capisce che carta e penna sono i suoi strumenti dell'anima. Mentre l'amore per la cucina viene da un'amica di famiglia, «zia» Gwen, che insegna alla piccola Mary che «l'arte del vivere e l'arte del mangiare dovrebbero essere sinonimi». A 21 anni Mary sposa un suo compagno di università, Alfred Young Fisher, che ha appena vinto una borsa di studio per studiare letteratura a Digione. Mary decide di seguirlo in Francia, e scoprirà le meraviglie della cucina francese. Le racconterà nell'epistolario con la madre e le sorelle: «È una religione e un'arte questo cibo francese. E io sono già un'ardente seguace di questa fede». Nel 1932, tornati a Pasadena, Marie si innamora di un pittore, Dillwin "Timmy" Parrish. Nel 1936 si sposano e vanno a vivere in Svizzera. Nella loro bellissima casa abbattono subito il muro che divide la cucina dalla sala, perché non ci devono essere ostacoli tra le conversazioni e i profumi del cibo. Purtroppo nel 1939 Timmy è colpito da un embolo: i medici gli amputano una gamba. Ha una malattia circolatoria incurabile, la sindrome di Bürgen. Inizia un calvario di amputazioni e dolori lancinanti. Per distrarlo lei inizierà a scrivere il libro che

Temperando matite e correggendo bozze al giornale del padre imparò ad amare la scrittura

CHI E'

Mary Frances Fisher, meglio conosciuta come M. F. K. Fisher (Albion, 3 luglio 1908 – Glen Ellen, 22 giugno 1992), è stata una scrittrice statunitense di libri di cucina. Fondatrice della Napa Valley Wine Library, pubblicò 27 libri, tra cui una traduzione di «La fisiologia del gusto» di Savarin. Fisher era convinta che l'arte del vivere e l'arte del mangiare dovrebbero essere sinonimi

Crediti: food styling Alessandra Avallone, styling Sara Farina. Oggetti: vassoio in legno rovere (Habitat), piattino in ceramica smaltata e ciotolina (La Rinascente)

le darà la popolarità, *Consider the Oyster*. Il suo stile è ironico ma mai saccente. Scrive come cucina: «Scrivo come parlo, ma ho necessita di scrivere per, e a, qualcuno che amo». Il suo Timmy. Tornati in California cercano disperatamente una cura. Nel 1940, dopo averne discusso a lungo con lei, Timmy si sparerà alla tempia. Qualche mese dopo anche il fratello di Mary, David, si uccide. «Parte di me non è sopravvissuta a quelle morti», scriverà anni dopo, «ma si deve andare avanti, sai. Uno non può morire solo di dolore. Perché non muori. Allora tanto vale mangiare bene, avere un bel bicchiere di vino, un buon pomodoro.» Nonostante la depressione, il bisogno di cibo, unito alla scrittura, la tengono in vita. Anni dopo dirà al suo psichiatra che scrivere è, per lei, un modo di fare l'amore, e da questo forse deriva la sensualità della sua prosa.

Nel 1943 Mary lavora a Hollywood come sceneggiatrice. Un anno dopo si licenzia. È incinta e torna a casa dove nascerà, in segreto, sua figlia Anne Kennedy. Presentata a tutti come sua figlia adottiva, Mary non dirà mai a nessuno il nome del padre. Più di cinquant'anni dopo, sul letto di morte, all'ennesima richiesta di Anne, Mary girerà la testa dall'altra parte. Finita la guerra, si trasferisce a New York con la figlia e accetta la corte del suo nuovo editore Donald Friede. Dopo due settimane lo sposa. Nasce un'altra bambina, Kennedy. Ma i due si separano poco dopo. Scrive tanto. E il mezzo con cui parlare di tutto, incontri, atmosfere e ricordi, è il cibo. Ne parla nella maniera più piena: del suo significato psicologico, sociale e culturale. A chi le chiede perché scrive di cibo e non di più nobili argomenti lei risponde, nella prefazione di «The Gastronomical Me»: «Come tutti, sono affamata. Mi sembra che i nostri tre bisogni primari - cibo, sicurezza e amore - sono così intrecciati e legati tra di loro che non possiamo pensare solamente a uno di essi senza gli altri due. E così accade che quando scrivo di appetiti, io stia realmente scrivendo di amore e della fame di amore, e di calore e del piacere del calore e del nostro bisogno di calore... e allora del calore, della ricchezza, e della stupenda realtà dell'appetito saziato... e tutto ciò è uno.» Negli anni la sua fama cresce così tanto che lei si trova, assieme all'amica Julia Child, al centro di un vero culto. Scompare nel 1992 a 84 anni. Ma ancora oggi è per tutti la regina del food writing.

Per distrarre il marito Timmy, che era malato, iniziò a realizzare il suo primo libro

WAR CAKE CON SPEZIE, UVETTA E FRUTTA SECCA

INGREDIENTI

115 g di burro, 1 cucchiaino di cannella, 1 cucchiaino di spezie a piacere (chiodi di garofano, macis, zenzero), 1 tazza di uvetta tritata o di frutta secca a piacere (prugne, fichi, albicocche), 215 g di zucchero di canna, 240 ml di acqua, 270 g di farina 00 o integrale, ¼ di cucchiaino di bicarbonato di soda, 2 cucchiaini di lievito in polvere.

PREPARAZIONE

Setacciate farina, bicarbonato e lievito in polvere e tenete da parte in una ciotola. In un tegame capiente mettete il burro con le spezie macinate, la frutta secca tritata, lo zucchero e l'acqua, mescolate, portate a ebollizione e fate cuocere per circa 5minuti. Fate raffreddare completamente, poi aggiungete le polveri e, con l'aiuto di una spatola, mescolate molto bene. Imburrate uno stampo da plumcake, o rivestitelo di carta forno, versate l'impasto, livellatelo e cuocete in forno già caldo per circa 45 minuti a 170°C.

Too Good To Go
LO SAI CHE UN ITALIANO IN MEDIA SPRECA 2 KG DI CIBO AL MESE?*
IL 29 SETTEMBRE
È LA GIORNATA INTERNAZIONALE DI SENSIBILIZZAZIONE SULLE PERDITE E GLI SPRECHI ALIMENTARI.
Scopri come puoi fare la differenza e salvare tanto ottimo cibo che altrimenti andrebbe sprecato!
Scarica l'app!
Too Good To Go
*Quantities, Determinants, and Awareness of Households' Food Waste in Italy: A Comparison between Diary and Questionnaires Quantities", Giordano et al., 2019

DOLCE ALLO SPECCHIO

Chiamato così forse perché figlio del *trifle* britannico oppure perché si inzuppava con il rum amato dai marinai d'Oltremanica, è in realtà il più italiano dei dessert. Una delizia di crema e pan di Spagna all'alchermes. Ecco la versione di Gino Fabbri, che spesso lo prepara con la ciambella avanzata

ZUPPA INGLESE

di **Lydia Capasso**
foto di foto di Matt Russell

A dispetto del nome è il dolce più italiano di tutti. Si mangia, per esempio, a Bologna, a Firenze e anche a Napoli. E allora perché si chiama zuppa inglese? Perché sarebbe figlia del *trifle* britannico secondo alcuni, perché si inzuppava con il rum amato dai marinai d'Oltremanica, secondo altri. E poi c'è la storia che si racconta a Napoli, che non ha fondamenti storici ma che non può non strappare un sorriso. Durante un banchetto organizzato da Ferdinando di Borbone per ringraziare Horatio Nelson, che lo aveva aiutato nel 1799 a rovesciare la Repubblica napoletana, fu servito un dolce a strati inzuppati, alternati con la crema. Si racconta che il cuoco ne avesse affidato una porzione a un servitore dicendogli «Và a purtà 'a zuppa all'Inglese». Per qualcuno ci sarebbe proprio questa frase all'origine del nome. Come si prepara, dunque, questa delizia di crema e pan di Spagna all'alchermes? Lo abbiamo chiesto a Gino Fabbri, tra i grandi maestri della pasticceria, che spesso sostituisce il pan di Spagna con fette di ciambella, come talvolta si usa fare in Italia centrale, per non sprecare gli avanzi della colazione.

IL MAESTRO

Gino Fabbri apre la sua prima pasticceria a Bologna nel 1982 insieme alla moglie Morena. Nel 2009 viene eletto pasticcere dell'anno. Dal 2011 al 2021 è presidente dell'Accademia pasticceri Italiani. Nel 2015 guida alla vittoria la squadra italiana alla Coupe du Monde de la Patisserie a Lione

Ingredienti

Per una coppa di vetro da 6/8 persone. Per la ciambella: 250 g di farina, 100 g di zucchero, 1 uovo, 50 g di latte, 50 g di burro, 8 g di lievito vanigliato, la scorza di mezzo limone e zucchero semolato e latte per rifinire. Per la gelatina all'alchermes: 130 g di alchermes, 50 g di acqua, 40 g di zucchero, 5 g di pectina, 3 g di alginato (oppure 1 foglio di gelatina). Per la bagna all'alchermes: 95 g alchermes, 15 g di zucchero, 100 g di acqua. Per la crema alla vaniglia: 200 g di panna, 20 g di zucchero, 3 tuorli, 1 bacca di vaniglia Bourbon, 3 g gelatina in fogli + 15 g acqua. Per la crema al cioccolato: 35 g di cioccolato fondente 64%, 35 g di cioccolato al latte, 2 tuorli, 50 g di latte, 50 g di panna, 3 g gelatina in fogli + 15 g acqua.

Preparazione

Preparate la ciambella. Sul piano di lavoro formate una fontana disponendo la farina setacciata con il lievito. In una ciotola mescolate zucchero, uovo, latte, scorza di limone grattugiata e burro morbido. Impastate velocemente e quando gli ingredienti saranno ben amalgamati versateli al centro della fontana. Lavorate fino a ottenere una massa omogenea. Rivestite una teglia di carta da forno, adagiate l'impasto e modellatelo ad anello e, utilizzando un coppapasta circolare, formate dei piccoli incavi incidendo leggermente la superficie. Spennellate con un po' di latte e cospargete con una spolverata di zucchero semolato, così durante la cottura si formerà una crosticina croccante. Infornate a 180°C per 30 minuti o fino a che la superficie della ciambella non sarà dorata. Fatela raffreddare a tagliatela a fette alte mezzo dito. Preparate la gelatina. Mescolate a freddo zucchero, pectina e alginato (o la gelatina bagnata in acqua). In una casseruola portate a ebollizione l'alchermes con l'acqua e aggiungete le polveri miscelate. Fate intiepidire prima di versare in un contenitore. Per la bagna: in una casseruola fate bollire acqua e zucchero, fate intiepidire e aggiungete l'alchermes. Ora preparate le creme. Cominciate da quella alla vaniglia. Scaldate la panna con i semi della bacca. In una ciotola mescolate tuorli e zucchero e uniteli alla panna bollente. Cuocere fino a 82-84°C mescolando bene. Fuori dal fuoco aggiungete la gelatina ammorbidita in acqua fredda e strizzata. Fate raffreddare in frigo. Per la crema al cioccolato portate a ebollizione latte e panna. In una ciotola sbattete i tuorli e versateli nel liquido caldo. Cuocete fino a 82-84° C mescolando bene. Una volta fuori dal fuoco aggiungete la gelatina ammorbidita nell'acqua e il cioccolato a pezzi. Se serve frullate con un frullatore a immersione. Fate raffreddare in frigo. Ora componete il dolce: foderate una pirofila o una coppa di vetro con le fette di ciambella (o di pan di Spagna) e inzuppatele con la bagna all'alchermes. Stendete uno strato di crema al cioccolato e ricoprite con un altro strato di ciambella inzuppata di alchermes. Disponete uno strato di crema alla vaniglia e completate con la gelatina. Conservate in frigo.

I TRUCCHI

La zuppa inglese si può anche realizzare in coppette o in barattoli di vetro singoli così da ottenere dolci monoporzione più comodi da servire. Si può preparare in anticipo e conservare nel congelatore per qualche settimana. In tal caso, ricordatevi di spostarla in frigorifero per qualche ora prima di portarla in tavola. L'alchermes è un liquore dal caratteristico colore rosso ottenuto grazie all'uso della cocciniglia. In mancanza, usate del rum o un rosolio di vostro gradimento. Per una versione analcolica della zuppa inglese, inumidite la ciambella (o il pan di Spagna) con uno sciroppo di acqua e zucchero

CHE CAFFÈ!

QUANDO È HAUSBRANDT LO SENTI

E se il famoso dessert dell'isola campana fosse nato da un errore del maestro Di Fiore, che dimenticò la farina mentre preparava una torta per tre sgherri di Al Capone? Marco Pedron, pastry chef di Carlo Cracco, l'ha rivisitato in una versione autunnale con verdura candita e pasta frolla

CAPRESE DI ZUCCA E GIANDUIA

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

di **Lydia Capasso**
foto di Matt Russell

Leggenda vuole che ci sia lo zampino di un noto malavitoso dietro la nascita della caprese, il dolce tipico di Capri. La storia che si racconta è più o meno così. Carmine Di Fiore se ne stava tranquillo nel suo laboratorio di pasticceria quando entrarono tre sgherri. Avevano sentito parlare della sua famosa torta di mandorle ed erano lì per assaggiarla mentre si trovavano sull'isola per acquistare delle ghette ad Al Capone. Di Fiore, allora, cominciò nervosamente a mescolare gli ingredienti per accontentarli. Solo dopo aver sfornato il dolce si accorse però di aver dimenticato la farina nell'impasto: immaginate la sua paura al pensiero di aver deluso i tre malavitosi. In realtà fu proprio quella distrazione a rendere unica la sua nuova creazione, croccante fuori e morbida e umida al suo interno, caratteristiche che l'hanno resa famosa in tutto il mondo. Abbiamo chiesto a Marco Pedron, dolce alter ego di Carlo Cracco, la sua versione e lui ce ne ha fornita una perfetta per l'autunno, con la zucca candita e il gianduia, arricchita da un disco di frolla al cacao e uno strato di ganache all'amaretto, che potete anche scegliere di non aggiungere.

IL MAESTRO

Milanese, classe '81, è stato allievo di Luigi Biasetto. Dopo aver lavorato a Milano all'hotel Principe di Savoia e nel panificio Princi, ha incontrato Carlo Cracco ed è diventato il pastry chef del suo gruppo. Per Cracco si occupa della produzione di dolci e lievitati

INGREDIENTI

Per una torta da 18 cm di diametro. Per la ganache all'amaretto e salvia: 100 ml di panna, 4 foglie di salvia, 130 gr di cioccolato bianco, 20 gr di cioccolato al latte, 20 gr di burro, 40 gr di amaretti, 1 gr di sale. Per la base della caprese con gianduia e zucca: 100 gr di burro, 100 gr di zucchero, 100 gr di farina di mandorle, 100 gr di uova, 2 gr di lievito chimico, 20 gr di cacao amaro, 1 pizzico di sale, 50 gr di gianduia al latte, 100 gr di zucca candita (più miele di acacia, salvia e sale per la canditura). Per la pasta frolla al cacao: 95 gr di burro, 20 gr di albume, 40 gr di zucchero a velo, 1 gr di sale, 20 gr di farina di mandorle, 100 gr di farina debole, 30 gr di cacao.

I TRUCCHI

La torta caprese è un dolce gluten free: al suo interno, infatti, non c'è farina. Nella versione che vi proponiamo c'è, però, anche la pasta frolla, in cui viene utilizzata una minima quantità di farina debole. Se avete problemi con il glutine, evitate la pasta frolla, il dolce non ne risentirà. Con gli stessi elementi provate ad ottenere delle tortine monoporzione: vi basterà usare un coppapasta dal diametro di 5 o 6 cm. Per non buttar via gli avanzi, adagiate quel che vi resta della crema, della zucca candita e degli impasti, alternandoli tra loro, in bicchieri da rosolio e metteteli in freezer. Tirateli fuori per ospiti inattesi o per una cena improvvisata

PREPARAZIONE

Cominciate dalla ganache. Mettete in infusione la panna fredda con la salvia per circa 2 ore, scaldate e filtrate. Unite cioccolato bianco e al latte a pezzi e gli amaretti tritati e frullate. Aggiungete burro e sale. Lasciate cristallizzare la ganache ottenuta per 12 ore a temperatura ambiente. Candite la zucca. Pelatene metà (preferibilmente qualità Potimaron) e tagliatela a cubetti il cui lato misuri 1,5 cm. Insaporite ogni 100 gr con una foglia di salvia, 50 gr di miele e 1 gr di sale. Riponete il tutto su una teglia da forno e cuocete a vapore a 130°C per 15 minuti, quindi abbassate la temperatura a 60°C e terminate la cottura ancora per 2 ore. Fate raffreddare, eliminate la salvia e per ogni 500 gr di zucca unite 120 gr di miele di acacia, mescolate e conservate in frigo. Preparate ora la base della torta. Sciogliete il burro, unite zucchero, farina di mandorle, lievito, sale e cacao, mescolate e infine unite le uova. Quindi aggiungete i cubetti di zucca candita e i cubetti di gianduia al latte di circa 1,5 cm di diametro. Versate 500 gr di composto in uno stampo del diametro di 18 cm. Cuocete a 165°C per 40 minuti, quindi lasciate raffreddare. In ultimo fate la frolla al cacao: tagliate il burro freddo a cubetti, unite zucchero a velo, sale, farina di mandorle, farina e cacao e impastate fino a formare un composto sabbioso, quindi aggiungete a filo l'albume e ottenere un impasto omogeneo. Stendete la pasta frolla (spessore 1,5 mm), lasciatela raffreddare in frigo per una mezz'ora e con l'aiuto di un coppapasta del diametro di 18 cm formate un cerchio. Riponete il disco ottenuto su una teglia ricoperta da carta forno e cuocete a 165°C per 15 minuti circa. Lasciate raffreddare. Ora componete il dolce. Pedron consiglia di versare circa 150 gr di ganache sulla caprese, di livellare bene con l'aiuto di una spatola e di adagiare sopra il disco di pasta frolla. Noi abbiamo provato a fare il contrario. Abbiamo cioè adagiato il disco di frolla su un piatto da portata, lo abbiamo spalmato con la crema ganache e poi abbiamo posizionato sopra la torta caprese. Per decorare abbiamo usato i cubetti di zucca candita avanzati. Voi sceglierete la versione che preferite e mettetevi all'opera.

Per il trentesimo anniversario della prima uscita, arriva l'edizione celebrativa di *Essentials of classic Italian cooking*, l'enciclopedico ricettario della biologa romagnola diventata cuoca e scrittrice leggendaria negli Stati Uniti: «Come una studiosa, professava sempre la verità, cioè il racconto della gastronomia più autentica»

LE PIÙ BELLE FIABE «DA MANGIARE»

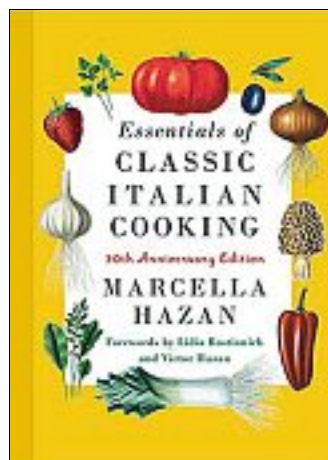
Paioli che stanno a bollire sul fuoco. Pasticci di maccheroni. Le briciole di Pollicino. La casa di marzapane di Hansel e Gretel. E forni caldi che fanno paura. Chi ha un po' di dimestichezza (o memoria) con le fiabe per bambini lo sa: per fame atavica, desiderio di prevaricare mangiando o paura di essere mangiati, nel mondo delle fiabe per l'infanzia l'atto o il desiderio di spalancare la bocca è una costante. Ma ora a metterla a fuoco con spirito scientifico arriva *Il mangiafiabe*, antologia curata da Bianca Lazzaro per Donzelli e illustrata da Lucia Scuderi. Un'originale raccolta delle fiabe più belle delle diverse tradizioni locali del Belpaese, tradotte in italiano moderno, nelle quali i cibi svolgono un ruolo rilevante e originale. Nei testi di Straparola e Basile, i due capostipiti letterari del genere, Luigi Capuana o Vittorio Imbriani, crudi o cotti, poveri o sopraffini, ordinari o magici, gli ingredienti regionali sono i veri protagonisti. E così, leggendo queste pagine con l'occhio adulto, tra frutti che avvelenano, pietanze che guariscono, calderoni e fiaschi di vino, si ha pure la conferma che le tradizioni gastronomiche regionali d'Italia sono una ricchezza culturale antichissima, che risale alla dimensione astorica e universale delle fiabe popolari di magia.

I.Fan.

Il mangiafiabe. Le più belle fiabe italiane di cibi e di magia, a cura di Bianca Lazzaro, illustrazioni di Lucia Scuderi, Donzelli editore, 320 pagine, 33 euro

MARCELLA HAZAN, SCIENZIATA IN CUCINA

di **Isabella Fantigrossi**

La madre della cucina tradizionale italiana in America — così la definisce oggi Lidia Bastianich —, Marcella Hazan, scomparsa nel 2013 a 89 anni, nacque Polini in Emilia Romagna, a Cesenatico, ed era una biologa laureata all'università di Ferrara. Nel suo paese conobbe da ragazza Victor Hazan, un americano nato a Cesena da una famiglia di origine ebrea, che divenne presto suo marito. In quegli anni Marcella Hazan aveva davvero uno scarso interesse per la cucina, stanza nella quale non aveva mai messo piede, mentre al contrario il marito stava sempre a pensare a cibo e vino. Dopo il matrimonio, dunque, quando i due si trasferirono negli Stati Uniti negli anni Cinquanta, nonostante l'iniziale contrarietà di lei, le sue priorità cambiarono decisamente, anche forse per compiacere il marito. Si rimboccò le maniche in cucina. Su un vecchio ricettario italiano trovato nella casa di New York si mise a studiare, riallacciando anche così la sua mente «ai ricordi gustativi della sua giovinezza», ricorda oggi il marito Victor. E il resto, racconta Lidia Bastianich nell'introduzione alla nuova edizione di *Essentials of classic italian cooking*, appena uscita per Knopf in occasione del trentesimo anniversario, è storia. Hazan, inorridita dagli usi alimentari americani e dalla difficoltà nel reperire ingredienti di base nei negozi della città, cominciò a

Marcella Hazan, *Essentials of Classic Italian Cooking*, 30th anniversary edition, con la prefazione di Lidia Bastianich e Victor Hazan, Knopf, 736 pagine, 41 euro

frequentare un corso di cucina cinese a New York, durante il quale si mise a regalare volentieri ricette italiane alle compagne. Così, quando l'insegnante decise di rientrare in Cina, le compagne le proposero di prendere il suo posto e di cominciare a tenere un corso di cucina italiana. Delle sue meravigliose lezioni, cominciate alla fine degli anni Sessanta, si accorse per primo il food critic del *New York Times* Craig Claiborne che ne fece l'elogio sulle colonne del giornale. Marcella divenne ben presto celebre e, sollecitata da un primo editore, cominciò a scrivere (sempre in italiano), con l'aiuto del marito Victor che traduceva i suoi testi in inglese. Come ogni scienziata che si rispetti, la sua missione era una, racconta Bastianich: «Professare la verità, e cioè la vera cucina italiana, in ogni ricetta, in ogni lezione, in ogni libro di cucina». Il primo, *The classic Italian cookbook*, uscito nel 1973, fu un grande successo. Da qui e dal secondo volume, *More classic Italian cooking*, nacque poi, nel 1992, l'enciclopedico *Essentials of classic Italian cooking*, in cui Marcella Hazan (sulla cui storia da riscoprire oggi il regista Peter Millar sta girando un documentario) dedica un intero capitolo ai fondamentali della cucina italiana e poi snocciola, capitolo dopo capitolo, antipasti, zuppe, risotti, pasta, frittate, carni, insalate. Raccontando agli americani che cosa sono il parmigiano reggiano, l'aceto balsamico, la colatura di alici, la bottarga, l'olio extravergine d'oliva, il riso Carnaroli. Ingredienti fino ad allora sconosciuti. Le sue ricette (celebri la sua salsa di pomodoro con tre ingredienti, cipolla, burro e sale, l'arrosto al latte o il pollo al limone) — è convinta Lidia Bastianich — «sono semplici, deliziose e autentiche ma, soprattutto, funzionano». Che è, dopo tutto, il requisito principe di un ricettario che si rispetti. E anche ciò che ha reso questo libro un grande classico del food writing internazionale. Tanto da far dire a Nigella Lawson: «Anche se questo è il tuo unico libro di cucina, non ti annoierai mai». Nemmeno dopo 30 anni.

IL SAGGIO

ANTONELLA VIOLA: «ORA VI SPIEGO PERCHÉ IL CIBO BUONO AIUTA A COMBATTERE LE MALATTIE»

Antonella Viola, immunologa, è professoressa ordinaria di Patologia generale presso l'Università di Padova e direttrice scientifica dell'Istituto di ricerca pediatrica (IRP-Città della Speranza). Con Feltrinelli ha pubblicato *Danzare nella tempesta* (2020) e *Il sesso è (quasi) tutto* (2022)

di **Isabella Fantigrossi**

«Buona parte dell'equilibrio immunitario di ciascuno, che se è forte ci aiuta a contrastare tutti i virus, anche il Sars-cov-2, e a proteggerci dalle malattie, dipende da che cosa mangiamo. Questa è una delle scoperte dell'immunologia più importanti degli ultimi anni». Parola di Antonella Viola, immunologa e professoressa ordinaria di Patologia generale all'università di Padova. Che i profani della medicina hanno conosciuto mentre in piena pandemia ci aiutava a decodificare il Covid e il funzionamento dei vaccini. E che oggi torna in libreria con un saggio (con ricette) sul cibo buono, scritto a quattro mani con il nutrizionista e ricercatore dell'Istituto Oncologico Veneto Daniele Nucci. Il cibo, dunque: un tema solo apparentemente lontano da lei. «In realtà mi occupavo di alimentazione già prima del Covid — racconta Antonella Viola —. Proprio con Nucci avevamo proposto alla Camera di commercio di Padova un progetto, «Health chef», per sensibilizzare i ristoratori sul tema della salute che passa attraverso l'alimentazione. E ancora oggi in molti locali della città c'è in carta il piatto timbrato «Health chef», cioè una ricetta approvata da noi scienziati». Ma sono proprio le ultime novità scientifiche che hanno messo in relazione il cibo con il sistema immunitario ad averla spinta a scrivere questo libro. «L'equilibrio immunitario dipende da che cosa mangiamo. E lo fa attraverso due meccanismi — spiega —. Il primo è legato al microbiota intestinale. Sappiamo che il corpo è abitato da batteri, virus e funghi molto abbondanti nell'intestino, dove il cibo transita, quindi è proprio l'alimentazione che determina la composizione del microbiota. Se mangiamo, dunque, alimenti, come i cereali integrali, che stimolano la produzione di batteri che a loro volta agiscono sul sistema immunitario, ne potenziamo la risposta protettiva». Il secondo meccanismo è legato al tessuto adiposo. «Il grasso non è solo una credenza dove mettiamo tutto ciò che non consumiamo, ma è un tessuto metabolicamente attivo che regola il sistema immunitario. Ecco perché le persone obese non hanno un sistema immunitario in equilibrio e sono considerate, per esempio, a rischio di sviluppare un Covid severo». Che cosa bisogna mangiare, dunque, per avere un sistema immunitario forte? «Intanto, proprio per questo motivo, bisogna ridurre le porzioni e introdurre solo le calorie necessarie in base al consumo di ciascuno». E l'alimentazione migliore? «È la cara vecchia dieta mediterranea. Ma quella vera, però, non i 200 grammi di pasta a porzione». Che significa: «Mangiare ogni giorno frutta e verdura e reintrodurre alimenti che oggi sono spariti dalla nostra alimentazione abituale, i legumi e i cereali integrali. Non bisogna insomma bandire i carboidrati, anzi, la maggior parte delle calorie devono provenire da lì. Ma mangiare integrale». Il motivo? «La farina 00, raffinata, di cui sono fatti pane e pasta bianca, non contiene nulla se non calorie vuote di potere nutrizionale. Si finisce così per mangiare senza nutrirsi per davvero». Via libera, dunque, a farro, orzo, grano non raffinati, che contengono tutti i nutrienti disponibili. E poi pesce, uova, poca carne, pochissimi dolci. Nel libro molti sono i consigli pratici per vivere meglio. Per esempio, il digiuno intermittente (da affrontare con un professionista) riduce l'infiammazione. L'unica dose di alcol che non fa male è zero. Noci e mandorle fanno bene al cuore. Non abolire i carboidrati la sera perché la pasta agisce sulla serotonina, facilitando il sonno. Il latte non fa male agli adulti. Con una avvertenza finale: «Non esiste un alimento salvifico in sé. Per proteggerci dalle malattie serve, però, perseguire un equilibrio generale».

Antonella Viola, Daniele Nucci, *Il cibo buono*, Gribaudo, 200 pagine, 14,90 euro

Buona parte dell'equilibrio immunitario che aiuta a contrastare i virus dipende da che cosa mangiamo

PIATTI E RACCONTI

FRANCESCA BARRA: «LE MIE RICETTE DI FELICITÀ»

Per Francesca Barra il cibo è tutto. Unisce e pure divide. In cucina si sigilla l'amore ma si può anche mandare in frantumi. Come davanti a un libro di carni rosse scovato da lei anni fa nella sua cucina. Lei che raramente mangia carne. «Così scoprii un tradimento», racconta oggi la giornalista e scrittrice lucana che risponde al telefono mentre sta lavorando al grande tavolo della sua cucina. «Mi sono resa conto che il cibo è stata una metafora dei miei rapporti, anche sentimentali. Se avessi dato più importanza a questa compatibilità prima, al di là di altri gusti, il primo vero test di complicità l'avrei sviluppato davanti a un menù e poi ai miei fornelli. E non è un caso che cinque anni e mezzo fa Claudio (*Santamaria, ndr*) ed io abbiamo realizzato di essere l'uno il compagno della vita dell'altro in una trattoria romana, "da Danilo", quando ordinai mezzo menu con un lampo di gusto negli occhi». La cucina è diventata il quartier generale di casa. «È il pit stop per tutti i componenti della nostra grande famiglia imperfetta. Quando io cucino, Emma guarda e mi aiuta, Greta gioca, Renato mi racconta quelle poche cose che ha da dire come tutti gli adolescenti, intanto svezziamo Atena mentre Claudio suona la sua tromba». La cucina,

insomma, per Francesca Barra, che ormai da due anni condivide le sue ricette sull'account Instagram @Aocchioequantobasta ora diventato un libro appena uscito per Rizzoli, si è trasformata nella lente di ingrandimento attraverso la quale interpretare la sua vita. L'adolescenza sono i nidi di rondine della mamma. L'università le polpette fritte di nonna Angelina. I figli i panzerotti lucani. Il marito Claudio una cheesecake all'arancia amara. La figlia Atena, l'ultima arrivata quasi otto mesi fa dopo i tre figli avuti dall'ex marito, il lievito madre creato durante la gravidanza. «Da quando ero bambina attraverso il cibo la nostra famiglia si stringeva in grande abbraccio. Le donne di casa sono sempre state molto pudiche, poche le parole d'amore pronunciate, e così il cucinare era la traduzione del prendersi cura degli altri», spiega. Che, racconta nel suo libro, ha tratto la fortissima passione per il cibo dalle due nonne, Emma e Angelina. «La mamma la combatti anche se la ammiri: con la mia, che ho sempre visto in movimento, c'è stato un rapporto fatto anche di conflitto. Dalle nonne, invece, che cucinavano, ho imparato un sentimento di morbidezza». Così in casa oggi Barra cucina sempre. Sdrammatizzando. «Se hai quattro figli bisogna farlo per forza: anzi, faccio un appello, non ho una tata! Certo, la sera sono stravolta. La nostra vita è un tetris ma è proprio quella che Claudio e io abbiamo tanto voluto».

Isabella Fantigrossi

Francesca Barra, *A occhio e quanto basta*, Rizzoli, 224 pagine, 24,90 euro

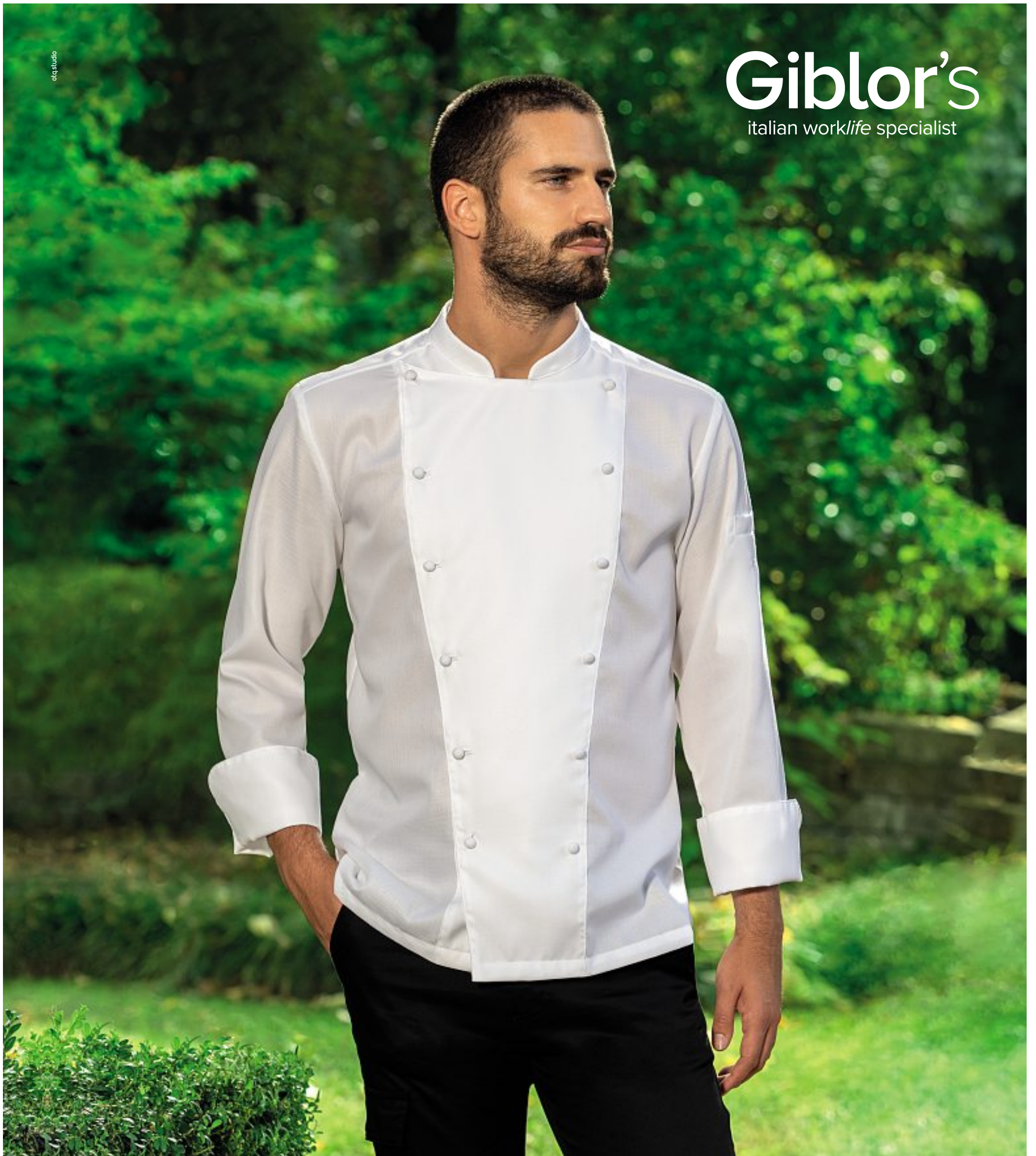
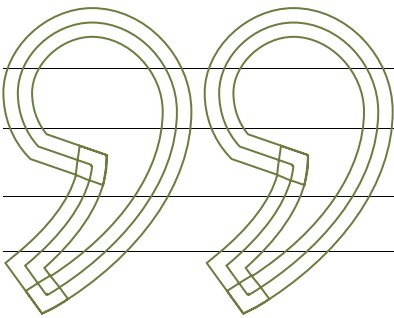
Edoardo Mocini, *Fatti i piatti tuoi*, Rizzoli, 208 pagine, 18 euro

ALIMENTAZIONE

EDOARDO MOCINI: «SFATIAMO IL TABÙ DEI CORPI GRASSI»

Addirittura andare dal medico? Ma basta che mangi di meno e ti muovi di più. «Sono concetti ancora molto diffusi e che si fa fatica a eradicare dalla nostra società, perfino dagli ambienti medici», è convinto Edoardo Mocini, medico, specializzato in Scienze dell'alimentazione alla Sapienza di Roma, oggi dottorando di ricerca in scienze endocrinologiche e seguitissimo su Instagram dove fa divulgazione sostenendo i principi di una medicina inclusiva. Tanti, racconta Mocini nel suo primo libro, *Fatti i piatti tuoi* (Rizzoli), sono i pericolosissimi luoghi comuni che circondano come una pesante cappa il tema dei corpi grassi, il cuore del racconto, e dei disturbi del comportamento alimentare, che Mocini ha scelto di affrontare con sensibilità scientifica e molta grazia. Per smontare, uno via l'altro, i falsi miti su alimentazione e forma corporea. E regalare un capitoletto di ricette, perché alla fine «penso che proprio il contatto con il cibo, con la cucina e con il piacere di cucinare e mangiare faccia bene a tutti». Il primo falso mito? «Il grasso non è una colpa, un vizio, un difetto morale». Oggi, però, mentre la società del benessere «ha portato a un aumento importante del numero dei corpi grassi», allo stesso tempo viviamo in un'epoca di «grassofobia, sedimentata nei decenni». Cioè da tempo si è instaurata nella «(in)coscienza collettiva il principio del grasso come elemento da stigmatizzare, decisamente ben prima che entrasse in gioco la preoccupazione per la salute e un dibattito sull'obesità». La scienza, però, parla chiaro: «I meccanismi, estremamente complessi, che riguardano l'accumulo adiposo e la forma corporea avvengono nelle zone subcorticali del nostro cervello, zone che, al contrario della corteccia, sono coinvolte nelle funzioni che sfuggono alla nostra coscienza e di conseguenza al nostro libero arbitrio». E poi. L'obesità non significa necessariamente corpo grasso, cioè l'obesità è una patologia («un accumulo adiposo eccessivo che determina un rischio per la salute», spiega Mocini riferendosi agli ultimi orientamenti della

comunità scientifica) ma non una forma corporea. Vuol dire che «non sempre, non in ogni contesto, non in ogni persona, un corpo grasso è un corpo malato o comunque non è detto che non sia il miglior equilibrio possibile di salute di un determinato individuo in un determinato momento». E quindi, per esempio, l'indice di massa corporea è un indicatore che dice poco. Le diete spacciate per gioco sono un «grande inganno». E, soprattutto, una diagnosi di malattia «non si fa con lo sguardo». Il tema dell'obesità, dunque, è complesso. E da maneggiare con estrema cura. Anche con le parole. Ecco, perché, «le parole "sei dimagrito" non sono un complimento». Mai.

I. Fan.

Studiare i colori ispirandosi allo spazio circostante e alla natura Disporre gli arredi seguendo la luce naturale e la comodità. Prevedere un'illuminazione strategica. E decorare con oggetti che raccontano gli interessi dei proprietari. Così un appartamento diventa un perfetto luogo di pace

Testi e foto di **Irene Berni**

IL NEUTRO

Parti da tonalità neutre che per definizione si accostano bene a tutto lo spettro. Così potrai sempre inserire una nota attraverso cuscini, plaid o altri oggetti

D'APPOGGIO

Crea punti di appoggio che rendano comode le azioni quotidiane: un tavolino per il libro del momento, un banco dove affettare in cucina, l'attaccapanni per i grembiuli

DI ALTA QUALITÀ

Investi in oggetti di uso comune preferibilmente di artigianato o alta qualità. Lasciali a vista: saranno utili per decorare e renderanno più piacevoli i tuoi lavori

LO STILE

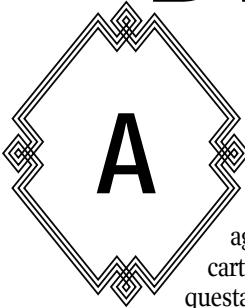
Crea uno stile nel quale ti riconosci, senza inseguire le tendenze del momento. Conoscere i propri gusti è essenziale per esprimere uno stile di vita armonico

LA SEMPLICITÀ

Scegli sempre la semplicità dei dettagli poiché rende interessante ogni pezzo. Lascia che sia tu a decidere ciò che vale e non il prezzo o l'aspetto lussuoso

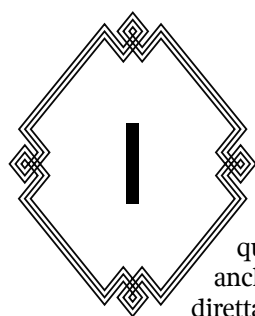
IL RIUSO

Spesso acquistiamo qualcosa che già si possiede. Se possibile, usa ciò che già hai, rivedilo con occhi nuovi: ridonare nuova vita ad oggetti di famiglia dona carattere alla casa

LA MAGIA DELLA CASA SERENA

Avevo 10 anni quando ho iniziato a disegnare la mie case ideali. Recuperavo ogni tipo di carta che trovavo in giro per casa, pagine dell' agenda che mia mamma usava come ricettario, cartoncini di camice o scatole da scarpe: con questa pila di fogli arrangiati ero capace di trascorrere ore sul tavolo di cucina pensando a come disporre lampade, divani, armadi e letti immaginari. Mia mamma era convinta che sarei diventata un'arredatrice e per suo merito (o colpa) tutti conoscevano la mia passione. Un pomeriggio d'estate l'insegnante di chitarra mi ricevette e, prima di rimproverarmi per non aver fatto esercizio, mi chiese consigli su come modificare l'ingresso. Le risposi nel modo più esaustivo possibile cercando di perdere minuti di lezione. Il giorno stesso mi suggerì di cambiare strumento musicale o, meglio, di dedicarmi ad altro. E io non vissi affatto quell'episodio come un fallimento: mi parve un trionfale momento di riconoscimento della mia carriera di arredatrice. Tornai a casa soddisfatta con una pila di fotocopie di spartiti sul cui retro avrei potuto disegnare. Le case di quei tempi, che somigliano molto a quelle che tutt'ora ammiro, avevano un comune denominatore: il senso di pace. Ricordando quegli appunti e aggiungendo un pò di esperienza, potrei così riassumere il necessario per la mia idea di casa serena. Studiare i colori ispirandosi allo spazio circostante e alla natura in base alla stagione. Disporre gli arredi seguendo la luce naturale e prevedere una buona illuminazione posizionata strategicamente. Decorare con oggetti che raccontano gli interessi o i ricordi dei proprietari. Prediligere la comodità. La casa serena è una casa vissuta che invita a essere utilizzata da padroni e ospiti: proprio come la gioia, un luogo che dona benessere non si può tenere solo per sé: a un certo punto si è costretti a condividerla.

NORDICO & VINTAGE

Mobili essenziali in betulla azzurro polvere. E pavimenti in cementine di recupero color mattone. Un originale mix tra gusto minimal e atmosfere antiche per un grande spazio che è anche sala da pranzo

di **Clara Bona**
foto di Giulio Oriani e Beatrice Vergani

Ispirazione nordica e sapore vintage. Sono i due spunti da cui è partito il progetto di questa grande cucina, che funge anche da sala da pranzo e che è direttamente collegata alla zona living attraverso una grande apertura centrale. Una cucina che si vede non solo dalla sala, ma anche dall'ingresso della casa. Per questo motivo il disegno dei mobili doveva essere più speciale di quello di una cucina standard. Speciale ma semplice ed essenziale. La prima scelta è stata quella di ridurre i pensili a un parallelepipedo sviluppato in orizzontale, perfettamente centrato sulla parete, che diventa un motivo decorativo minimal ma d'impatto. Anche il colore scelto svolge un ruolo importante: è un verde tendente al grigio, campionato appositamente ispirandosi a un tessuto che negli anni aveva perso la sua intensità. Infatti è un tono scuro ma allo stesso tempo neutro. Una scelta decisa, che ne determina lo stile: se questa cucina fosse stata bianca l'effetto finale sarebbe completamente diverso. I profili dei mobili sono in legno multistrato di betulla, un dettaglio molto utilizzato nel design nordico. Niente maniglie, ma per far scorrere le ante dei pensili ci sono dei semplici fori rotondi. Il piano lavoro, in laminato chiaro, sale con un'alzata di circa 25 cm per proteggere la parete retrostante, che è dipinta a smalto in un lieve grigio perla. Tutti gli elettrodomestici sono a scomparsa, compreso il frigorifero sottopiano, e i fuochi sono a induzione: in questo modo l'impatto visivo è ridotto al minimo. Il pavimento è in vecchie cementine esagonali di recupero, che erano presenti in tutta la casa e sono state pulite e lucidate: in questa stanza sono color mattone, mentre nella sala e in tutti gli altri ambienti si arricchiscono di decori, greche e colori. La zona pranzo è arredata con un tavolo in ferro realizzato su progetto: il piano tondo è caratterizzato da un decoro ispirato a un antico tappeto, che è stato poi stampato sulla lamiera in ferro. Il suo disegno è lievemente etnico, ma avendolo riprodotto in bianco e nero è diventato più grafico. La lampada che illumina il tavolo è una grande lanterna in griglia di ferro laccata di bianco, ed è una produzione di una piccola azienda artigianale che ha fatto anche il tavolo. Intorno ci sono quattro sedie nere con gambe in legno, sempre di ispirazione nordica. L'insieme è pulito ed essenziale, all'insegna del «less is more», perfetto per la cucina di una casa abitata da una sola persona come questa, ma allo stesso tempo caldo e confortevole, grazie soprattutto al contrasto con i pavimenti originali.

SALE E PEPE

A forma di uovo, coloratissimi, interamente fatti e decorati a mano. Sono i salini e pepini realizzati da Amodino Milano, brand milanese di ceramiche fondato da Annalia Luciano e Vittorio Giuffrida. Amodino Milano realizza oggetti di ceramica di alto artigianato presso lo studio di via Lorenzo Mascheroni: piatti, bicchieri, tazze, porta candele...

FRANCESE

Antichissima vetreria francese oggi parte del gruppo Hermes, Saint-Louis realizza dal sedicesimo secolo manufatti in cristallo. Cadence è la nuova collezione disegnata da Pierre Charpin in cristallo trasparente dal design contemporaneo. Come i bicchieri da acqua con lo stelo e le linee orizzontali tipiche delle collezione

ELETTRICA

Si chiama Home Line Plus ed è la nuovissima affettatrice elettrica di Berkel, iconica azienda italiana del gruppo Rovagnati, che coniuga design e performance di alto livello. Il nuovo modello è pensato per il taglio sottile e raffinato di ogni tipo di cibo: dal tradizionale salume al pesce, dai formaggi alla frutta e verdura fino al pane

Il conduttore tv ha rilevato con il suo amico d'infanzia Davide Petrini la Lavoratti 1938, azienda di Varazze. «È stato un gesto d'impulso, non volevo andasse sprecato quel patrimonio. Più che produttori ci definiamo editori: raccontiamo storie». A curare la collezione il maestro pasticciere Corrado Assenza

FABIO FAZIO: «LA MIA FABBRICA DI CIOCCOLATO»

di **Angela Frenda**

Esiste per tutti, prima o poi, una seconda vita. Ed esistono profumi e sapori che guideranno per sempre un bambino, spingendolo a ricercare poi, per sempre, quelle stesse sensazioni. È questo meccanismo che spiega la inattesa decisione di Fabio Fazio, conduttore di grande successo, di lanciarsi in un'avventura che, solo apparentemente, ha poco a che vedere con la sua vita finora. Grazie a lui, infatti, nella riviera ligure di Ponente, a Varazze (Savona), la storica fabbrica di cioccolato Lavoratti 1938 riparte e non fallisce per sempre. Una storia a lieto fine per 15 artigiani del gusto che tornano a lavorare tra praline, creme e tavolette da «sfogliare» in confezioni ecosostenibili d'antan che evocano libri, portamatite, scatole di latta. Proprio a Varazze, il paese di suo padre, da bambino Fabio Fazio andava a trovare i nonni. A due passi da Savona, dove è nato. E a Pasqua c'era sempre l'uovo Lavoratti, laboratorio artigianale di cioccolato. Quei ricordi sono stati la spinta a decidere di salvare l'attività. In pieno lockdown 2020 Fazio sa dell'imminente chiusura: «Mi ha preso uno sconforto e mi sono detto che bisognava provarci, che non potevamo perdere un pezzo così importante delle nostre vite e del nostro territorio. Di impulso, con Davide abbiamo rilevato marchio e azienda». E così è cominciata la seconda vita di Fazio: un ritorno nella natìa Liguria di Ponente, a Varazze, dove insieme all'imprenditore Davide Petrini, già campione europeo di apnea, ristoratore e produttore di mascherine Ffp2, ma più di tutto grande amico di infanzia del conduttore televisivo, ha rilevato il laboratorio di cioccolato. «Questa azienda e questa nuova attività sono una pausa di felicità dopo i 55 anni — ha detto Fazio in una conferenza stampa a Portofino presso il ristorante di Carlo Cracco, anche lui suo grande amico —. Un modo di riassaporare l'infanzia e la magia di quelle uova di cioccolata che i nonni mi donavano a Pasqua. E poi ridare vita a un laboratorio di cioccolato mette buon umore. Questa avventura non nasce con volontà speculative, ma per creare un'oasi di pace». Un'attività anche molto familiare visto che ad affiancare Fazio e il suo socio ci saranno le rispettive mogli. Tutti insieme per creare una linea di cioccolati davvero speciali. A cominciare dalla scelta di collaborare con Corrado Assenza, maestro pasticciere di Noto, tra i talenti che il mondo ci invidia. È stato lui a selezionare gli ingredienti, firmare le ricette e avviare un laboratorio parallelo per produrre in loco polveri naturali di frutta attraverso la disidratazione: mandarini, arance, bergamotti, nocciole, limoni. Spiega: «Se vuoi un prodotto buono, cerca una persona buona: nel corso di 20 e più anni ho sempre visto che dietro le eccellenze ci sono persone straordinarie. I pistacchi, per esempio, sono quelli di Bronte di Nunzio Caudullo. Il cioccolato è quello sostenibile dell'azienda ecuadoregna San José: produttrice di cacao dagli anni '30». Il risultato è una linea di cioccolati elegante e poetica, che ricorda più una collezione di libri che di dolci. E infatti i creatori amano definirsi «editori di cioccolato. Perché ci piace raccontare storie». Il primo volume monografico in uscita? Il Pranzo di Natale, con i ricordi della festa più importante dell'anno.

> **Nessun business, abbiamo solo la voglia di ritagliarci uno spazio personale di felicità**

DOVE

Nella foto grande Fazio e Davide Petrini nel laboratorio della Lavoratti di Varazze (Savona). A destra alla presentazione del progetto a Portofino insieme al pasticcere Corrado Assenza

LE NUOVE APERTURE/2

ROMA

BISTROT & ARTE MODERNA

Un ristorante «con dentro un albergo». Che racconta i veri sapori di Roma. «Don Pasquale» è l'insegna gastronomica intorno a cui si snoda il nuovo Hotel Maalot, parte di Shedir Collection, 5 stelle dallo stile onirico a pochi passi da Fontana di Trevi. Dall'atmosfera british, che fa un po' club, alle pareti ospita i quadri di Stanley Gonczanski che imitano capolavori storici con dettagli irriverenti: come il celebre ritratto di Napoleone a cavallo, in questo caso a dondolo. Il menu *all day dining* è disegnato come un programma d'opera e accompagna dalla colazione al cocktail *after dinner* con piatti dai sapori locali studiati dallo chef Domenico Boschi. Da provare assolutamente? Le linguine ajo, ojo e scorfano. Un capolavoro. (*Via delle Muratte 77, Roma*)

G. Princ.

MILANO

DENIS LOVATEL, PIZZA MONTANA

Acciughe e limone. Zola ed erbe montane. E la Margherita, ma con mozzarella di latte delle Alpi. Sono alcune delle pizze di montagna che il bellunese Denis Lovatel, dopo aver affiancato Norbert Niederkofler al «Wine Bar&Grill» dell'hotel Rosa Alpina, ha deciso di mettere in carta nella sua prima insegna a Milano. Sostenibilità e rispetto del territorio sono al centro del suo lavoro. L'acqua usata nell'impasto a lunga lievitazione, ad esempio, proviene da una sorgente carsica. Mentre la sapidità delle erbe d'alpeggio sostituisce il sale. E fra i topping trovano spazio piccole produzioni agricolo-casearie delle Dolomiti. Così come gli arredi sono tutti realizzati con legna di recupero scolorata dal sole e pietra delle Dolomiti. (*Via Statuto 16, Milano*)

G. Princ.

Ingredienti che provengono da aziende distanti al massimo un'ora dal locale, arredi realizzati con materiali di recupero e piante in terrazza che seguono il proprio ciclo di vita: il ristorante lombardo (e molto green) del tristellato Norbert Niederkofler

L'«HORTO» DI MILANO

Nelle foto grandi Niederkofler e uno scorcio del locale, sopra il resident chef Toé, sotto un piatto di «Horto» (*via S. Protaso 5, Milano*)

di **Gabriele Principato**

Norbert Niederkofler ha aperto a Milano. Il nuovo ristorante dall'anima green dello chef tristellato altoatesino ha svolto il primo servizio all'ultimo piano del complesso The Medelan, in zona Cordusio, nel cuore della città. Chilometro corto, non zero, perché sarebbe impossibile. L'idea alla base di «Horto», che trattandosi di Milano sembra un'utopia, è quella di invitare gli ospiti a riscoprire il contatto con il territorio e la natura. Un pensiero in linea con la filosofia del cuoco del «St.Hubertus», pioniere di una ristorazione sostenibile a 360 gradi: dalla materia prima, ai rapporti con i fornitori, che in questo nuovo progetto è affiancato dall'executive chef Alberto Toè. Classe '88, veneto, oltre ad aver lavorato nelle cucine di mezzo mondo, è stato sous chef di Niederkofler a San Cassiano. I due, insieme ai co-fondatori di «Horto» Osvaldo Bosetti e Diego Panizza, hanno formulato l'idea di ora etica, che prevede l'utilizzo di solo materie prime di piccole realtà a non più di un'ora dal centro di Milano. Andando quindi a dare vita ad una nuova filiera. Nascono così piatti come il pane piatto a lievitazione naturale grigliato al BBQ e laccato con riduzione di prosciutto, olio di foglie di pomodoro e primo sale del Consorzio del Ticino. O, la pasta fresca farcita di patatine novelle e sambuco, con fondo di trota e le sue uova affumicate. Anche gli spazi sono stati progettati nell'ottica della sostenibilità dallo studio Genius Loci Architettura. E gli arredi realizzati con materiali naturali e di recupero. Come sulla grande terrazza (un giardino pensile sui tetti di Milano), dove le piante crescono secondo il proprio ciclo di vita.

ROMA

CHIOSTRO GOURMET

Ravioli ripieni di carbonara. Salmone confit con salsa agrodolce ai lamponi e panna acida. E, poi, Champagne e cocktail creativi che dialogano con la gastronomia tramite ingredienti insoliti come la vodka infusa al gambero rosso di Mazara. Queste sono alcune delle proposte per il pranzo o l'aperitivo che «Caffè Doria» propone nel chiostro del Bramante di Palazzo Doria Pamphilj, nel cuore di Roma. Il secret garden, attivo dalla colazione all'aperitivo, curato dallo chef Massimiliano Mazzotta. Gli amanti della mixology resterano affascinati dal gin trolley del locale, che permette di preparare drink a base di questo distillato direttamente al tavolo, scegliendo tra innumerevoli etichette di altissima qualità. (*Via della Gatta 1a/1b, Roma*)

G. Princ.

MILANO

I MOSCHELLA RADDOPPIANO

La Pasticceria Moschella arriva a Milano. L'insegna, celebre per i suoi colorati dolci pop di alta qualità, si prepara ad aprire uno shop in zona Cenisio, a due anni dall'inaugurazione di quello nella cittadina lombarda di Nerviano, quartier generale dei fratelli Nicolò e Christopher. Il primo, allievo di Iginio Massari, nel 2020 è stato inserito da *Forbes* nella lista dei talenti Under 30. Il secondo, imprenditore, segue il progetto sin dall'apertura nel 2016 del laboratorio a Cornaredo. Qui vengono create torte, monoporzioni e mignon. Dolci che giocano con consistenze ed equilibri di sapori. Un esempio? Yuzu, ossia una pasta frolla con sopra una ganache di questo agrume orientale, la cui asprezza viene smorzata da una bavarese alla vaniglia. (*Via Losanna 26, Milano*)

G. Princ.

AOSTA

CAFFÈ NAZIONALE BY PAOLO GRIFFA

«Paolo Griffa al Caffè Nazionale», P.za Emile Chanoux 9, Aosta

Paolo Griffa debutta ad Aosta. E fa rinascere un locale storico. Aperto più di 170 anni fa, il «Caffè Nazionale» ha rappresentato un punto di riferimento per la popolazione cittadina fino alla chiusura nel 2019. Adesso riapre del tutto rinnovato: ristorante gourmet, cocktail bar completo di dehors e pasticceria. Oltreché una cantina dedicata all'affinamento di 2500 preziose etichette di vino. Classe 1991, piemontese, lo scorso anno *Forbes* lo ha inserito tra 100 Under 30 più influenti d'Italia. Dal 2017 è l'executive chef del Grand Hotel Royal & Golf a Courmayeur. Qui tre anni fa ha conquistato la stella Michelin al ristorante «Petit Royal», insegna che trasferisce adesso al «Caffè Nazionale», pur continuando a collaborare come executive chef dell'hotel cinque stelle per il bistrot e il ristorante «Grand». Nel nuovo indirizzo propone due menu che sono un inno alla stagionalità e alle materie prime della Valle d'Aosta. Oltre a creazioni dolci studiate anche per il tea time.

G. Princ.

MONZA

«IL CIRCOLINO» DI CLAUDIO SADLER

«Il Circolino», via Anita Garibaldi 4, Monza

Ristorante gastronomico, café, bistrot e cocktail bar con giardino affacciato sul fiume Lambro. «Il Circolino», che sta per debuttare nel centro di Monza, coinvolge due nomi celebri della mixology e della cucina: il bartender Filippo Sisti e lo chef Claudio Sadler. Sarà un locale dal design ispirato agli anni '20 e '30. aperto dalla colazione al dopocena, capace di interpretare in chiave moderna lo spirito conviviale dei primi Circoli culturali nati all'inizio del '900. La cucina, firmata dallo chef pluristellato meneghino, proporrà piatti del territorio rivisitati. Si va dal riso da passeggio «by Claudio Sadler», guarnito con maionese al midollo, al maritozzo: proposto in una variante salata con coda di bue. Non mancheranno piatti di ispirazione spagnola, come le croccanti *croquetas* di jamón iberico. Del resto, a seguire il lavoro quotidiano ci sarà il resident chef Lorenzo Sacchi. Classe '88, a Barcellona è stato sous chef di Xabi Goikoetxea nel ristorante stellato «Oria» di Martin Berasategui. Ad «Il Circolino» sarà supportato dal'f&b manager Maria Sainz e dal sous chef madrileno Juan José Sanz. Per la parte mixology, la drink-list ideata da Sisti, includerà i grandi classici del passato e nuove originali creazioni come il Sexy Knees, con gin premium, barbabietola affumicata, melissa e liquore alle fragole speziate. Il progetto è nato dalla volontà di tre imprenditori brianzoli, Mario e Stefano Colombo, padre e figlio, e Federico Grasso, che hanno unito le forze per recuperare una location storica e farla diventare il nuovo salotto gastronomico della città.

G. Princ.

MILANO

IL PASTIFICIO (CREATIVO) DEL «RATANÀ»

Tagliolini, tagliatelle e pappardelle. E, poi, tortelli e tortellini con erbette, carne o pesce solo d'acqua dolce: come trote, lavarelli e lucci. Ha aperto in zona Isola, a Milano, Pastificio Ratana, spin-off dell'omonimo ristorante di via De Castillia dello chef e patron Cesare Battisti. La nuova «bottega di quartiere» è una vetrina singola in via Pastrengo 2, un'estensione della casa madre fondata nel 2009, distante appena 400 metri a piedi. Si tratta di un luogo per metà destinato alla produzione di pasta fresca e alla gastronomia d'asporto e per l'altra metà ad un laboratorio in cui la brigata del ristorante possa lavorare a preparazioni complesse senza l'assillo del servizio. Qui Battisti è affiancato dal socio napoletano Fabio Stella, a lungo sous-chef del ristorante, e da Francesca Guastella, originaria di Ostia con studi a Pollenzo e tante esperienze di cucina, fra cui il Pastificio Irma a Milano. L'insegna proporrà anche prodotti del tutto originali, come i culargiones alla milanese: piastrati tipo gyoza e con una farcitura di ossobuco sfilacciato, sugo all'osso e midollo.

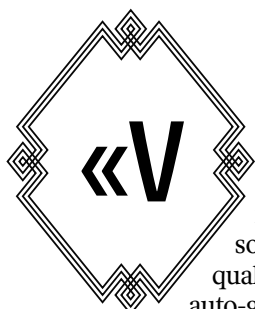
Pastificio Ratanà, via Pastrengo 2, Milano

G. Princ.

Giulia Negri, classe 1991, nel punto più alto della denominazione delle Langhe produce tre bottiglie di cui va molto fiera. «Se sei donna e giovane, in Italia ti prendono meno sul serio. Io allora dico: parliamo di qualità e di risultati»

NON CHIAMATELA «BAROLO GIRL»

Giulia Negri, classe 1991, dal 2015 produttrice di Barolo nella tenuta Serradenari, a La Morra (Cuneo)

di **Alessandra Dal Monte**

«Vorrei parlare di vino, non del fatto che sono donna o che sono giovane. Vorrei parlare di qualità e di risultati, altrimenti ci auto-ghettizziamo». Giulia Negri fa questa premessa. E poi in effetti parla di vino, del suo vino. Il Barolo, anzi i tre Baroli, che dal 2015 produce nel punto più alto della denominazione delle Langhe (450-530 metri di quota), il bricco Serradenari, una proprietà storica della sua famiglia che però ha cominciato a essere una vera e propria azienda vinicola solo con suo padre Giovanni, ex segretario del Partito Radicale, scrittore e giornalista. «Siamo vignaioli da una generazione e mezzo — scherza Giulia —. Non da 150 anni come spesso si dice. E questo cambia, perché abbiamo dovuto fare tutto da capo: gli impianti delle vigne, la scelta dei terreni, la comprensione di quello che avevamo davanti. La cantina nuova che funziona per gravità, per esempio, è arrivata solo quest'anno. E sulle spalle abbiamo il peso di tanti investimenti: è una bella sfida. Del resto io ho scelto di fare vino proprio perché ho capito che è l'unica cosa al mondo che non mi annoierà mai». Classe 1991, nata a Palermo, cresciuta a Roma, trasferita a Milano per studiare alla Bocconi, una carriera avviata nei fondi di investimento in nuove tecnologie e ricerca medica. Tutto avrebbe immaginato tranne che di diventare vignaiola. «Ho lasciato un lavoro che amavo per uno che amo ancora di più — racconta —. Era il 2013 e sono stata folgorata durante un viaggio in Borgogna. Ho bevuto un Domaine du Comte Liger-Belair Aux Reignots 2007 e ho capito che fare vino non equivale solo a fare un prodotto, ma un qualcosa di vivo, grande, emozionante, legato alla natura. È come se i tasselli di ciò in cui avevo sempre creduto — una specie di spiritualità che attraversa le cose — andassero finalmente a posto». E quindi, a 24 anni, il cambio vita: «Sono tornata a Serradenari, d'inverno andavo in Cile a vendemmiare. Ho studiato tantissimo e soprattutto ho bussato alle porte di tutti i barolisti langaroli. Che, devo dire, hanno visto la passione nei miei occhi e mi hanno aiutato molto». A darle più filo da torcere è stato il mercato italiano: «Come in tutti i settori, se sei donna e giovane ti prendono meno sul serio. Ma una volta capito che si potevano fidare, non ho più avuto problemi». Oggi Marassio, Serradenari e La Tartufaia, i tre Baroli nati con lei nel 2015, arrivano in tutto il mondo. Fermentazione spontanea, riposo in botti grandi di rovere austriaco, in un mix di stile tradizionale (per le botti) e «garagista» (per i numeri, piccoli: Negri produce in tutto 50 mila bottiglie), il soprannome di «Barologirl». Che ora, però, le sta stretto: «Faccio semplicemente il vino di Serradenari, un bricco circondato dal bosco».

ENO-TIPS

di **A.D.M.**

SAUVIGNON DI MONTAGNA

Uve tra i 750 e gli 850 metri, che maturano lentamente dando al vino una perfetta acidità. Alto Adige Sauvignon Doc Oberkerschbaum 2018 di Hofstätter, da abbinare al pesce, regge anche i primi (31 euro)

ASSAGGI IN BATTELLO

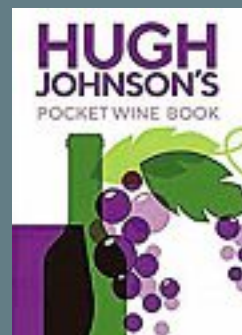
Mancano pochi giorni alla quinta edizione della Milano Wine Week (8-16 ottobre): sei distretti abbinati ad altrettanti consorzi, l'app MWW per creare il proprio percorso personalizzato, palazzo Serbelloni come nuovo punto di riferimento per il pubblico. E tornano le degustazioni di Chianti lungo il Naviglio, a bordo del battello Chianti Lovers Boat

EDIZIONE LIMITATA

La parola comune è accessibilità: Coravin da un lato, il super «tappo» in grado di conservare il vino, che consente di aprire una grande bottiglia senza rovinarla, e Keith Haring dall'altro, l'artista che ha saputo rendere pop la pittura. Ecco perché Coravin lancia una limited edition dedicata a Haring: verrà presentata oggi

LA GUIDA

Ecco l'edizione 2023 della Hugh Johnson's Pocket Wine Book: quali annate comprare, quali bere e quali conservare, quali produttori tenere d'occhio. In tutto il mondo

A CURA DI CAIRORCS MEDIA

FIDENZA VILLAGE

Al via il Food Festival

UN MESE DI SHOWCOOKING E RICETTE FUSION CON I TALENTI DI MASTERCHEF ITALIA AL VILLAGGIO

Dopo un'estate di musica e concerti la stagione autunnale del Villaggio è tutta dedicata al palato. Dal 23 settembre al 23 ottobre il Villaggio ospiterà il Fidenza Village Food Festival una rassegna che vede coinvolti 5 talenti di MasterChef Italia e uno spazio speciale dove degustare le loro creazioni culinarie. Tracy Eboigbodin, Erica Liverani, Francesco Aquila, Maurizio Rosazza Prin e Valeria Raciti - chef vincitori e finalisti dell'acclamato programma tv dedicato alla cucina- saranno i protagonisti del Fidenza Village Food Festival.

Gli chef si diletteranno nella preparazione di ricette fusion reinterpretando i piatti della cucina internazionale con le materie prime del territorio all'interno di un pop up restaurant molto speciale.

Dai roll col culatello ai noodles con parmigiano e aceto balsamico: la ricchezza gastronomica della food valley troverà nei sapori e nelle tecniche di cucina e di presentazione internazionale un'espressione creativa e inedita.

Ogni sabato uno degli chef si esibirà in uno showcooking durante il quale preparerà la sua ricetta che sarà possibile poi degustare per tutta la settimana nel pop-up restaurant del Villaggio.

Gli ospiti del Villaggio potranno prenotare il loro posto allo showcooking con degustazione del sabato oppure fermarsi a mangiare durante la settimana a seconda del loro chef preferito. Il pop up restaurant sarà infatti aperto tutti i giorni dalle 10 alle 20 e proporrà piatti fusion tra cui la ricetta della settimana firmata da uno dei 5 Chef creativi.

Tutte le proposte culinarie saranno un mix tra materie prime dei ristoranti del Villaggio e ingredienti della cucina internazionale.

Incontro e originalità, tradizione e innovazione: l'esperienza culinaria al Food Festival riflette l'identità del Villaggio, destinazione internazionale e al contempo omaggio al territorio che lo ospita, creatività e accoglienza.

Per maggiori informazioni e prenotare gli showcooking: www.fidenzavillage.com

CALENDARIO
FIDENZA VILLAGE
FOOD FESTIVAL

24 SETTEMBRE - TRACY EBOIGBODIN
01 OTTOBRE - ERICA LIVERANI
08 OTTOBRE - FRANCESCO AQUILA
15 OTTOBRE - MAURIZIO ROSAZZA PRIN & VALERIA RACITI

SCUOLA DI VINO

DISPENSA

a cura di **Benedetta Moro**

DA CERIMONIA

Dai compleanni alle feste di laurea fino ai baby shower e alle feste per i bambini, i dolci della nuova collezione da cerimonia firmata da Diego Crosara, pasticcere di «Marchesi 1824», sono decorati a mano con pasta di mandorle e impreziositi dai tipici decori in ghiaccia reale della pasticceria milanese. Novità di quest'anno i biscotti e i morbidi muffin da regalare

LATTA D'AUTORE

I motivi del carretto siciliano hanno ispirato gli artisti ragusani Cinabro Carrettieri per realizzare le nuove latte del biscottificio Tumminello di Castelbuono (Palermo). Fanno parte della special edition Arcà, disponibile da ottobre, che valorizza l'arte del territorio siciliano. All'interno, i dolci della tipica pasticceria dell'isola, come i «cosi chini» con i fichi o i ricci al pistacchio

PANCAKE PROTEICO

Pancake proteico a forma di pasta da mangiare a colazione. È la ricetta dell'azienda Ambrosiae di Ascoli Piceno, che confeziona prodotti acquistabili nella grande distribuzione, a base di ingredienti naturali, fondata dalla manager Martina Olivieri. Alla miscela di farina e proteine di mandorla basta aggiungere uova e acqua e poi l'impasto, una volta cotto, va tagliato a listarelle

Misterioso autoctono toscano a bacca rossa, deriva il suo nome dal grappolo simile a un piccolo pugno. Salvato dal laboratorio Vitarium assieme alle Università di Firenze e di Pisa e vinificato dal 2006, è un incrocio di freschezza e nerbo alcolico

PUGNITELLO

1. IL PUGNITELLO È UN VITIGNO ROSSO AUTOCTONO DELLA TOSCANA. IL NOME DERIVA DALLA FORMA DEL GRAPPOLO, SIMILE A UN PICCOLO PUGNO
2. È STATO RISCOPERTO E STUDIATO PER VENT'ANNI NEL VITARIUM DI BORGO SAN FELICE, A CASTELNUOVO BERARDENGA, NEL CHIANTI CLASSICO. LE UNIVERSITÀ DI FIRENZE E PISA, ASSIEME A SAN FELICE, LO HANNO SALVATO DALL'ESTINZIONE
3. LA PRIMA VENDEMMIA A SAN FELICE RISALE AL 1986, IL PRIMO VINO È STATO LANCIATO NEL 2006. ORA È LA VARIETÀ PIÙ PIANTATA (15 ETTARI) A SAN FELICE DOPO IL SANGIOVESE
4. IL COLORE DEL VINO È INTENSO, I PROFUMI RICORDANO LA FRUTTA DI BOSCO, ACIDITÀ E GRADAZIONE ALCOLICA SONO ELEVATI, I TANNINI SONO FINI, IL GUSTO È ARMONICO

di **Luciano Ferraro**
illustrazione di Felicita Sala

Una galleria di viti. Si arriva a Castelnuovo Berardenga, cuore del Chianti Classico, e si sale il poggio verso Borgo San Felice. Cantina e resort di lusso del gruppo Allianz. Ettari e ettari di boschi e filari, con qualche casolare sparso. Fino a quando si arriva al borgo. A destra l'albergo diffuso, ricavato negli edifici medievali che fino agli 60 ospitavano i paesani. Ci sono ancora le vecchie insegne del telefono e del negozio di alimentari, la chiesetta con il prete che una volta alla settimana chiama a raccolta le anime della collina e le feste paesane, musica e mercatini. Sul lato sinistro della strada, i vigneti. Con uno spettacolare tunnel formato dalle viti. È il Vitarium, il laboratorio di San Felice assieme alle Università di Firenze e di Pisa. Qui si studia il germoplasma delle viti. Qui è stato salvato il Pugnitello, un misterioso autoctono a bacca rossa. Sul nome non ci sono dubbi, deriva dalla forma del grappolo, simile a un piccolo pugno. Sulla provenienza, invece, buio fitto. Chi pensava fosse geneticamente identico al Montepulciano o al siciliano Pignatello, è stato smentito dalla analisi del Dna. La pianta madre è stata trovata in Maremma, nella zona di Poggio del Sasso, vicino a Cinigiano, in provincia di Grosseto. Dai libroni di ampelografia dei secoli scorsi, nessuna notizia. Prima di dare il via alla vinificazione, a San Felice sono passati due decenni. La prima edizione del Pugnitello è stata lanciata nel 2006. «Ora è la varietà più piantata (15 ettari) a San Felice dopo il Sangiovese — racconta Leonardo Bellaccini, l'enologo dell'azienda —. Il colore del vino è intenso, i profumi ricordano la frutta di bosco, acidità e gradazione alcolica sono elevati, i tannini sono fini, il gusto è armonico». Fu il compianto enologo Enzo Morganti (padre del primo Super Tuscan, il Vigorello, Sangiovese in purezza, nel 1968), a capire le potenzialità del Pugnitello. «Le prime microvinificazioni lo appassionarono - spiega Bellacini - era il 1994, avevo 30 anni. La sperimentazione è stata rallentata, anche perché era il momento dei vitigni internazionali, Cabernet Sauvignon e Merlot, nel frattempo aggiunti al Vigorello». Ora San Felice conta su 600 ettari, 150 di vigneto, con 15 mila ulivi. La tenuta e il borgo sono appartenuti ai nobili Grisaldi del Taja dal 1700 al 1967, poi passati alla famiglia Martelli (Kaloderma e Proraso), quindi a Ras e infine a Allianz. Ora San Felice produce anche il Pugnitello in purezza. La versione 2019 è un incrocio di freschezza, nerbo alcolico, frutta e sapidità.

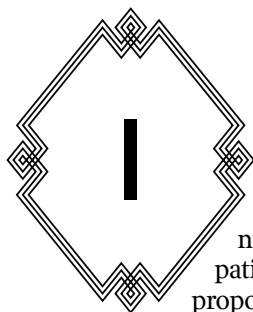
Bevuto troppo? La soluzione sta in questo drink: parola del misterioso chimico Joe Scialom, amico dei potenti ai tempi di Churchill, che così blandiva la sbornia dei soldati americani. Oggi lo ha riscoperto il giovane bartender Gabriele Tammaro

SUFFERING BASTARD

di **Marco Cremonesi**
illustrazione di Felicita Sala

GINGER BEER
UN TEMPO QUASI INTROVABILE, È STATA RIPORTATA ALLA RIBALTA DAL MOSCOW MULE. SI CHIAMA BIRRA, MA È QUASI SEMPRE ANALCOLICA

V.S.O.P.
E' LA SIGLA CHE DISTINGUE I COGNAC CON ALMENO 4 ANNI DI INVECCHIAMENTO

ANGOSTURA
E' IL PIÙ NOTO DEI BITTER AROMATICI, SERVE A DARE UN TOCCO DI AMARO A INNUMEREVOLI COCKTAIL

Il drink è chiaramente misericordioso. A partire dal nome, dedicato al Suffering Bastard, il bastardo che soffre. In realtà, nulla di grave: questo drink è per chi patisce i postumi della sbronza, a cui si propone un drink basato su gin, cognac e ginger beer. Fantastico. A recuperare questo cocktail dagli archivi della memoria è stato Gabriele Tammaro, nuova leva assai promettente che si è formata alla scuola del grande Francesco Cione: «Mi piaceva la figura dell'inventore di questo drink, Joe Scialom, un bartender egiziano di origine italiana dalla carriera avventurosa». Sì, perché in effetti Scialom — che lavorò anche in Italia al bar dell'hotel Cavalieri di Roma — è una figura parecchio misteriosa: bartender sì, ma depositario di incarichi per nulla da bartender nelle numerose città del mondo in cui si dispiegò il suo talento. Chimico di formazione, le sue buone relazioni con i potenti dell'epoca (era in ottimi rapporti con Winston Churchill) e i suoi frequenti spostamenti gli diedero un'allure da agente segreto che chissà poi se era fondata. Il Suffering Bastard è in ogni caso buonissimo, oltre che facilissimo da fare e privo di ingredienti eccentrici. Unica cosa, pare difficile possa rivelarsi un efficace tiramisù per il dopo sbornia. Inventato all'hotel Shepheard's del Cairo nel 1942, ricorda in qualche modo il Moscow Mule, a cui è comunque precedente di alcuni anni. E certamente il Mulo e il suo successo globale nell'ultimo decennio sono stati il grilletto per la riscoperta del drink di Joe Scialom. Però, il Suffering Bastard è a mio modesto avviso assai superiore: là dove nel Moscow Mule c'è la vodka, qui ci sono gin e cognac ad aggiungere la loro complessità e le loro sfumature di sapore. Via con la ricetta. «L'importante — spiega Gabriele Tammaro — è avere come sempre tutto freddissimo». Si procede mettendo in uno shaker con il ghiaccio 25 ml di gin London Dry, 25 ml di cognac V.S.O.P., 15 ml di succo di lime fresco e 5 ml di sciroppo di zucchero, che troviamo nella versione di Gabriele ma non nella ricetta classica. Infine, tre gocce di Angostura. Si shakera non troppo a lungo e poi si versa in un bicchiere Highball (quelli da long drink, per capirsi) con il ghiaccio. Si aggiunge poi una mezza bottiglietta scarsa di ginger beer. Il drink è pronto, ma manca ancora la guarnizione. Per Gabriele: un ciuffetto di menta, una fetta di lime e un fiore commestibile.

MINIBAR I GIN REGIONALI

di **Gabriele Principato**

DALLE COLLINE TOSCANE

Ginepro, alloro, finocchietto selvatico, rosmarino e cipresso sono alcune delle botaniche di Villa Ugo: il nuovo London Dry Gin ideato dalla famiglia Sabatini, che prende il nome dalla loro storica villa sulle colline toscane

ERBE LIGURI

Prebugin è il London Dry Gin realizzato distillando il *prebuggiún*, nome ligure di una miscela di erbe spontanee locali da sempre usate in cucina. Lo produce Brain Fusion di Enrico Valle, Matteo Crispino e Giuseppe Cabona

DALLA BRIANZA

Ideato e desiderato dallo chef Giancarlo Morelli del «Pomiroeu» di Seregno, Gin di Gian è ottenuto distillando 19 botaniche, fra cui lime peruviano, bergamotto, eucalipto, rosa canina, ibisco, camomilla e persino radice di colombo

IMPRESE

Dal primo birrificio al mondo, a Sasso Pisano, che produce con il vapore geotermico allo chef lucchese che cucina solo pesci «dimenticati» fino al ristorante fiorentino «plastic free». Il progetto della Regione per sostenere il turismo sostenibile e di qualità

L'ECO-MANIFESTO DELLA TOSCANA GOURMET

di **Benny Mirko Procopio**

C'è il primo birrificio al mondo che produce birra artigianale utilizzando come fonte primaria di energia il vapore geotermico. Ci sono le storie di «pesci dimenticati». E c'è il ristorante «plastic free» premiato con la stella verde Michelin che recupera persino l'acqua usata nelle cucine per usarla nella tenuta agricola. Sono solo alcune delle storie delle oltre 1.770 imprese riunite oggi sotto lo stesso nuovo manifesto, che ha un obiettivo: raccontare un turismo di qualità, attento all'equilibrio tra la persona e l'ambiente. È Vetrina Toscana, il progetto della Regione e di Unioncamere Toscana che promuove e racconta i migliori indirizzi enogastronomici del territorio: ristoranti, botteghe, piccoli produttori, e poi agriturismi, strade del vino, cantine, birrifici, oleifici e alberghi. Chi entra in rete sottoscrive un manifesto e si impegna a mantenere la cultura culinaria regionale, a custodire la tradizione con un occhio rivolto alla contemporaneità, a sostenere l'economia del territorio attraverso la qualità del cibo e dei prodotti toscani. Uno dei pilastri di questa comunione d'intenti? La sostenibilità. E cioè rispetto e tutela dell'ambiente, ma anche salvaguardia delle usanze della comunità. Il quarto punto del manifesto spiega che «l'utilizzo dei prodotti del territorio sostiene l'economia locale e crea un modello circolare virtuoso». In quest'ottica c'è una realtà toscana che è andata oltre: non solo sfrutta i prodotti del territorio, ma addirittura l'energia sprigionata da quest'ultimo. Si tratta di Vapori di birra, birrificio di Sasso Pisano (Pisa) che produce bionde artigianali utilizzando come fonte primaria di energia il vapore geotermico. L'azienda nasce in un'area nota per i soffioni boraciferi, cioè spaccature del terreno dalle quali fuoriesce vapore ad alta pressione e temperatura. Da qui l'idea di usare questa risorsa pulita per la produzione della bevanda. «Facciamo birra al cento per cento sostenibile — racconta il fondatore Edo Volpi —. Adoperiamo solo il vapore geotermico per tutte le fasi della produzione, questo garantisce l'assoluta assenza di emissioni di CO_2 nell'aria». Vicino al birrificio sorge infatti l'impianto geotermico che instrada il vapore proveniente dalla centrale verso l'attività di Volpi. Un tecnica che diventa sostenibile anche dal punto di vista

Maurizio Marsili, chef de «Il pesce briaco» di Lucca

Produttori e botteghe: chi entra in rete si impegna a promuovere la cultura culinaria del posto

A sinistra un tavolo della sala del «Ristorante Ps» di Cerreto Guidi, a fianco lo chef Stefano Pinciaroli e, sotto, un suo piatto

L'acqua delle cucine viene purificata e usata per l'azienda agricola: nulla si spreca

economico, alla luce dei forti rincari di luce e gas: «Così preserviamo il territorio e risparmiamo circa il 70% sui costi dell'energia». E dalla terra si passa al mare, quando si parla di «pesce dimenticato», cioè le varietà del pesce azzurro meno utilizzate a discapito delle più blasonate. Uno dei maggiori esperti è Maurizio Marsili, chef de «Il Pesce Briaco» di Lucca, specializzato in pesci poveri. «Che dopo 20 anni di promozione, però, non si può più definire povero: per i pescatori ora è una fonte di reddito», racconta. «Parliamo del melù, del cefalo, dello stocco e della razza, che peschiamo in base alla stagione. Io non sono interessato al nome del pesce, ma a ciò che contiene, alle sue proprietà. Trattiamo questi prodotti nel modo migliore, li cuciniamo in modo da non disperderne l'acqua e non alterarne il gusto. Il piatto è nutriente, rispettiamo l'ambiente e sosteniamo i pescatori del luogo». Perché il cibo, si legge nel manifesto toscani, ha valenza anche sociale ed ambientale: «si rispetta e non si spreca». Un concetto, quello dell'anti-spreco, messo in pratica da Marsili, che propone una cucina a scarto praticamente zero, utilizzando

le verdure meno fresche per i brodi e tutte le parti del pesce, dalle lische al quinto quarto. Ma anche da «Villa Petriolo», storica tenuta biologica di Cerreto Guidi (Firenze), nominata Best sustainable place 2021 da *Save The Planet*, che ospita il «Ristorante PS», stella verde Michelin, guidato dallo chef Stefano Pinciaroli. L'azienda si fornisce da produttori locali, la fattoria si basa su coltivazione diretta, recupero delle acque, energie rinnovabili e risparmio energetico, ed è plastic free. «Siamo affezionati a questa terra, da bambino venivo a giocare a Villa Petriolo, quindi siamo contenti di preservarla», spiega lo chef Pinciaroli. «Nulla viene sprecato, recuperiamo persino l'acqua usata nelle cucine e nelle camere, che purifichiamo e usiamo per l'azienda agricola. Adottiamo tanti piccoli accorgimenti che ci costano tempo, fatica e talvolta anche denaro, ma per noi è più importante stare attenti a ciò che ci circonda. Anche perché sono scelte, queste, che ci posizionano sul mercato con una qualità di servizio e di prodotti superiore». Ciò che per Vetrina Toscana è il turismo del domani.

Agriturismi in rete, cartelloni con qr-code per spiegare i prodotti locali, dallo Scorzone estivo al salame cotto di Penango. E nuovi ristoranti. Li prevede il progetto della Regione Piemonte che promuove per la prima volta il turismo enogastronomico nei 49 Comuni del Nord Astigiano

TARTUFI E VIGNETI, L'ORO DEL MONFERRATO

di **Benny Mirko Procopio**

Dolci colline, chiese romaniche e campi di grano. Il Monferrato non vuole più essere solamente «quella zona vicino alle Langhe», ma un territorio che, grazie ai suoi prodotti e agli scorci caratteristici, si possa fare portavoce del turismo lento in Piemonte. Per questo nasce Oro Monferrato (che con VisitPiemonte sostiene come hospitality partner Woman in food), il progetto che riunisce 49 Comuni del Nord Astigiano nella promozione di questa nuova destinazione. «A partire dal torinese fino all'alessandrino, c'è tutto un territorio, sconosciuto ai più, che è puntellato di eccellenze storiche, paesaggistiche e gastronomiche», spiega Fabio Carosso, vicepresidente della Regione Piemonte, artigiano e ideatore dell'iniziativa. «Qui ogni tartufo, ogni vigneto, e anche ogni castello, rappresenta una 'pepita d'oro', che concorre a formare l'Oro Monferrato». Quando si parla del Piemonte non si può non pensare al tartufo, che nel Monferrato rappresenta la pepita più brillante fra tutte. Qui, da giugno ad agosto, si trova il Tuber aestivum, il tartufo estivo detto anche Scorzone. Una varietà apprezzata per il suo profumo delicato e il suo sapore non troppo intenso. Poi, da settembre a gennaio, «trifulau» e «tabui», il cercatore e il cane da tartufo in dialetto piemontese, si mettono sulle tracce del prelibato tartufo bianco. Ma ciò che tiene insieme territorio, storia e prelibatezze sono le persone del luogo, quelle che Carosso definisce gli «Indios del Monferrato»: «Negli Stati Uniti organizzano i tour per conoscere gli indiani d'America. Ma si tratta dei discendenti che non vivono più come i loro avi. Tra i 49 Comuni del Nord Astigiano, invece, ci sono ancora i nostri nonni, la nostra gente, persone legate alla tradizione, che attraverso i loro sacrifici hanno letteralmente dipinto questa zona. Se da un lato infatti ci sono i boschi dove cercare i tartufi, dall'altra godiamo delle immense distese dei campi di mais e di girasole da loro curati di generazione in generazione». In questi luoghi tutto sembra avere una storia, inevitabilmente anche il cibo. Il salame cotto di Penango, per esempio, era il protagonista della merenda «sinoira», il momento nel quale i contadini, al calare del sole, si riunivano a mangiare insieme dopo le lunghe giornate di lavoro nelle vigne. Storie che si rincorrono tutt'oggi negli agriturismi: «Nelle trattorie le cuoche escono per raccontarti il piatto, per spiegarti che i ravioli quadrati che stai mangiando sono proprio gli originali», racconta Carosso. Per raccontare tutto ciò, verranno posizionati dei cartelloni segnaletici, dotati di qr-code, che una volta scansionati racconteranno curiosità e suggestioni del posto agli avventori. Turisti che, nel frattempo, iniziano a farsi vedere: «I cittadini del luogo li definiscono "le macchine da fuori", visitatori dall'Italia, ma anche dal Nord Europa», spiega il vicepresidente della Regione. Un movimento che presenta due sfide non da poco: la tutela dell'ambiente e la creazione di opportunità per i giovani. «A partire dagli impianti di biogas, fino all'utilizzo dell'energia solare, tutti si stanno attrezzando per continuare a proteggere questi territori». Le nuove generazioni, invece, potranno trarre nuove opportunità dall'apertura al turismo: «I Comuni iniziano a ricevere richieste per costruire bar e ristoranti. La maggior parte di questi paesi conta circa 200 abitanti, i ragazzi sono costretti ad andare ad Asti anche solo per mangiare una pizza. Ora, forse, saranno loro a creare ulteriori posti di aggregazione, in modo da aggiungere ulteriore storia a questo territorio».

Non siamo più «la zona vicino alle Langhe», ma una meta per viaggiatori europei

CHI È

Fabio Carosso, vicepresidente della Regione Piemonte, artigiano e ideatore dell'iniziativa Oro Monferrato, il progetto che riunisce 49 Comuni del Nord Astigiano nella promozione di questa nuova destinazione turistica

«Vivevo in una comune. Mi reinventai cuoca per conoscere gente e aggregare». Nella cucina dell'attrice napoletana «sono passate migliaia di persone. Io ho sempre preparato per tutti: è il mio modo di dispensare affetto». La madre delle ricette? «'A pummarola di Eduardo De Filippo. Io ci facevo "o rraù"»

MARISA LAURITO

LA GENOVESE

Un piatto della tradizione partenopea. «Il mio amico Luciano De Crescenzo la preferiva del colore del suo pullover, marroncino scuro. Renzo Arbore marroncino medio… Trovate la nuance che fa per voi e condite la vostra pasta»

LA BILBOLBUL

Una torta al cacao — si fa senza uova, senza burro, né olio — che risale al 1929. «Era il dolce umile del dopoguerra: mamma lo preparava con quel che aveva in casa. Il suo modo per dirmi quanto mi volesse bene: impagabile»

IL BRODO

«Me ne offrì una vicina di casa ai funerali di nonna: nell'angoscia, fu consolatorio. Ma il cibo è anche comicità: ricordo la volta in cui una zia ne bevve così tanto che dovette slacciarsi la gonna. Quando si alzò, la perse rimanendo in mutande»

IL VINO

«Non ne so molto, ma mi piace. Quando sono giù, abbino un bicchiere di rosso alla minestrina, il piatto della tristezza: affievolisce le inquietudini. Tra i preferiti: l'Yrnm, moscato siciliano, e il Lambrusco. Per tutti gli altri mi faccio consigliare»

I CIOCCOLATINI

Tra le passioni di Monica Vitti. «Amava mangiare, la adoravo anche per questo. C'era una cosa di lei, però, che mal sopportavo. Voleva sempre assaggiare tutti i cioccolatini: un morso per ciascuno, poi li riponeva, con cura, nella scatola»

IL SARTÙ DI RISO

Fissa un punto nel vuoto, di chi sta pescando tra i ricordi. Poi sorride Marisa: «Lo associo a Paolo Villaggio, al giorno in cui, dentro la cucina, lo colsi in flagranza di reato con le dita ammollate nella farcitura, di cui andava pazzo»

di **Chiara Amati**

«La cucina? Il luogo del ristoro dove ogni piatto è un atto d'amore. Ricordo ancora oggi i pranzi e le cene delle Feste: io, poco più che adolescente, tra i fornelli insieme a mamma Tina, nonna Gilda e alle cugine della casa di fronte. Si impastava e ce la si contava. Anche cose serie, eh… La mia prima delusione sentimentale, a 17 anni, l'ho confessata mentre, sguardo basso per l'imbarazzo, creavo una fonte di farina. Fu terapeutico». Classe 1951, Marisa Laurito, attrice, cabarettista e conduttrice televisiva con Napoli nel cuore — «è la sola città in cui sarei voluta nascere perché qui il teatro e la commedia ti avvolgono come le onde del mare» — è una esploratrice scapricciata. Nella stanza dei fuochi annusa, sperimenta, plasma, crea. Da sempre. L'ospitalità, in famiglia, è una costante. Lei accoglie gente da quando ha 18 anni: dodici, anche quindici persone al giorno, di ceti e religioni diverse, a parlare di tutto. Dal lavoro alla politica. «I litigi condivano i menu: fisiologico. Il buon vino, elemento saggio di ogni pasto, favoriva le riconciliazioni», svela. A 21 anni il cambio di passo. Con Marina Confalone, amica di sangue, Laurito si trasferisce a Roma, decisa a realizzare il suo sogno di attrice, tra strategie esistenziali per sbarcare il lunario e camere in affitto che non riesce a trovare. La svolta quando entra alla comune di via Flaminia. «Eravamo in tanti, tutti sognatori. E tra i tanti non c'era una persona che sapesse preparare anche solo una pasta all'olio — ricorda —. Così ho usato la cucina come mezzo per incontrare, conoscere, crescere». Le ricette di casa diventano elementi di aggregazione tra copioni ripetuti come litanie, la fame che attanaglia lo stomaco e la devozione per quel teatro tanto misconosciuto dal padre, quanto benedetto dal grande De Filippo. «Tra una aglio, olio e acciughe, con del pan grattato come usa nel Golfo, e un gateau di patate che avevo imparato a fare a scuola — ero innamorata di un professore, volevo farmi notare, così ci scrissi sopra: "lotta dura non fa paura" — ho visto avvicendarsi giovani talentuosi: Castellitto, Iavarone, Modugno, Ranieri, Benigni. E fatto incontri straordinari che hanno segnato la mia esistenza: De Crescenzo, Vitti, Arbore, Tognazzi, Pazzaglia. Poi Melato, Vertmüller, Villaggio… Ognuno di loro ha aggiunto sale alle mie giornate. E anche chi ora non c'è più, resta dentro me come il profumo della conserva al pomodoro che ogni estate Eduardo, cuoco raffinatissimo, preparava nel suo piccolo eremo marino, Isca, davanti a Sorrento. Ci si cucinava "O Rraù ca me piace a me e faceva sulo mamma"».

La mia prima delusione d'amore, a 17 anni, l'ho confessata mentre impastavo Fu liberatorio

Davanti ai fornelli ho fatto incontri straordinari che hanno segnato la mia esistenza

78
FARFALLE
Garofalo
THOR
LOVE AND THUNDER
500g
70
PENNE ZITI RIGATE
Garofalo
MARVEL STUDIOS
THOR
LOVE AND THUNDER
500g
63
FUSILLI
Garofalo
THOR
LOVE AND THUNDER
500g
Garofalo